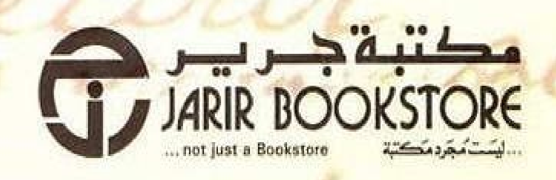
د. شيرى كارتر سكوت

إذا كان الحب لعبة فهذه هى قوانينها

عشرة قوانين للتوصل إلى الحب
وتوطيد علاقات صادقة
تدوم طويلاً

التقديم بقلم: د. هارفيل هيندركس

مؤلفة كتاب: «إذا كانت الحياة لعبة، فهذه هى قوانينها»
الكتاب الأكثر مبيعاً ضمن سلسلة إصدارات نيويورك تايمز



إذا كان الحب لعبة
فهذه هي قوانينها

إذا كان
الحب لعبة
فهذه هي قوانينها

د. شيرى كارتر سكوت

التقديم بقلم: د. هارفيل هيندريكس
مؤلفة كتاب: «إذا كانت الحياة لعبة، فهذه هي قوانينها»
الكتاب الأكثر مبيعاً ضمن سلسلة إصدارات نيويورك تايمز





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة السابعة ٢٠١٠

"IF LOVE is a Game, THESE are the RULES". First Published by Broadway / Doubleday. New York. NY, Inc. All rights reserved. Published by arrangement with Linda Michaels Limited. International Literary Agents

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٠٠ ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

CHÉRIE CARTER-SCOTT, PH.,D.

IF LOVE Is a GAME, THESE Are the RULES

Ten Rules for Finding Love
and Creating Long - Lasting,
Authentic Relationaships





أهدى هذا الكتاب إلى "لويس انتيرمير"، عمي، الذى قرأ عليّ قصائده فى الحب وأنا جالسة تحت قدميه أستمع إليه، وقد كان هو أول مَنْ علمنى الكتابة، والحب جنباً إلى جنب.

كما أهدى هذا الكتاب أيضاً إلى "مايكل" توأم روحى، وزوجى، وحبيبى الذى اختار أن يكون صادقاً معى وأخذ بيدى فى مُعترك الحياة، ودونما تجربة الحب التى مررنا بها معاً، وكذلك الحب الذى منحنى إياه، ماكان بإمكانى كتابة هذا الكتاب.

شكر وتقدير

أود أولا أن أقدم الشكر إلى "ديبرا جولد شتاين"، صديقتى المقربة التى كرست جهودها لتتأكد من وجود ترابط وتواصل فى هذا الكتاب، ولتتأكد كذلك من قوة البناء وتدفق المعلومات.

وأيضا أود أن أقدم الشكر إلى "لورين ماريون" محررة الكتاب والتى آمنت بى وبرسالة هذا الكتاب، وقامت بتوفير الإرشادات والتوجيهات والمعلومات التى أحتاجها، ووقفت بجانبى وساعدتنى وقدمت العون لى فى إصدار هذا الكتاب.

أود كذلك أن أقدم الشكر إلى "لين ستيوارت"، شقيقتى وشريكتى فى العمل لمدة خمسة وعشرين عاما، والتى كانت بجانبى خطوة بخطوة حتى إخراج هذا الكتاب. لقد قامت بتوفير مجموعات المشاركين وورشة العمل، وكذلك بتوفير دراسة حالة لمئات الأزواج، كما قدمت لى المعلومات الأساسية بهذا الكتاب، هذا

شكـر وتقديـر

إلى جـانب خبراتـها فـى توفيـق الأزواج. فـى الحقيقـة، إن مسـاعدتها لى هـــي مساعدة غير محدودة، ولا مثيل لها، ولايسعنى هنا إلا أن أتقدم بالشكر إلى كـل من:

ليا نيكولاس، التى كرّست ساعات طويلة وجهداً شاقاً فى تحرير وتصحيـح البروفات الطباعية لهذا الكتاب.

بيل شينكر، الذى آمن بى وبرؤيتى وخبرتى وفى حكمة وأهمية كتب قوانين اللعبة.

بوب بارنيت وجاكى دافيز المَلاكَيْن اللذين قاما بحراستى واللذين أكِـنّ لهمـا الامتنان الشديد.

بيل ميلهام والأخت كريستين بومان صديقىّ العزيزين واللذيــن تحمَّـلا الآلام فى سبيل تصحيح نص الكتاب حتى يكون الأفضل. كل التقدير لاقتراحاتكما.

جودى روستير التى قامت بمساندتى ومساندة عمليـة إخـراج هـذا الكتـاب، وذلك عن طريق إدارة ورش العمل وتحمُّل مسؤولياتها حتى يمكننــى كتابـة هـذا الكتاب.

ولايمكننى هنا أن أنسى مايكل بوميجي الــذى كـان ولايـزال حبيبـى وتـوأم روحى وشريكى فى مُعترك الحياة مما يُمثِّل نموذجاً حياً للعلاقة الصادقة.

شكر خاص إلى ستيفن كراسنر لكل الحب والمساندة التى قام بتقديمها.

شكـر وتقديـر

ولايفوتنى أن أقدّم شكرى إلى كـل أولئك الأزواج الذيـن أولونـى ثقتـهم فـى معرفة قصصهم وموضوعاتهم وأسرارهم إلى جانب ديناميكية العلاقة بينهم، فمـن خلال هذه التجارب توصلت إلى رسالة هذا الكتاب.

إلى كل أولئك الرجال والنساء الذين علّمونى معنى أن أكون صادقة، أشكركم لتعليمى كيفية إقامة العلاقات وتوضيح معنى العلاقات الخاصة. أشكركم لصبركم معى وللمعلومات التى وفرتموها لى على مدى سـنوات. لقـد كنـت تلميـذة جيـدة وتعلمت كل مايمكننى تعلّمه حتى أقوم بتوصيله للآخرين.

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتـويـات

تقديم

بقلم الدكتور هارفيل هيندريكس

إن هذا الكتاب يُعبِّر عن مشاعرى وعن الهدف وراء عملى طوال سنوات عمرى. إننى أريد من صميم قلبى أن يتفهم الأزواج بعضهم البعض وأن يكون بقدرتهم التعبير عن حبهم بصدق. لقد كرَّست ورش العمل التى كُنت أُقيمها والحلقات الدراسية التى كُنت أعقدها وكذلك العديد من الكتب لهذا الغرض.

إنه مع الأدوار المتغيرة ومعدلات الطلاق المرتفعة يحتاج الرجال والنساء اليوم إلى مزيد من المساعدة عما قبل حتى يتمكنوا من العثور على الحب فى حياتهم والاحتفاظ به. إننا فى أفضل الأحوال نتعلم من العلاقات الموجودة حولنا. والعديد منها لايصل إلى المستوى النموذجى الذى يستحق الاتباع. نحن نرتكب

أخطاءً ثم نبدأ الكرَّة من جديد، ونتساءل دائماً: ماذا أحتاج عمله لبناء علاقة غنية ومُشبعة؟.

وعلى الرغم من أننا نقضى حياتنا كلها فى محاولة لإنجاح علاقتنا بالآخرين، إلا أن أحداً لم يملك أبداً كُتيب التشغيل الذى توجد به التوجيهات الخاصة بالحصول على علاقة ناجحة. إننا نعرف المكونات الضرورية: الاحترام المتبادل، والاتصال الدائم. والتفاوض، وتفهُّم الاختلافات، وهذا بالطبع بالإضافة إلى الرومانسية والمودة. إلا أن اللغز يبقى قائماً - كيف نجعل هذه العوامل موجودة فى علاقاتنا اليومية؟

وأخيراً، قامت الدكتورة شيرى كارتر سكوت بإعطائنا ليس فقط القوانين بل كذلك بعض التعليمات الواضحة. إن كتاب "إذا كان الحب لعبة: فهذه هى قوانينه" هو كتاب تمهيدى ممتع يضع بوضوح التوجيهات والإرشادات الخاصة بالرعاية والعناية والتى نحتاجها للحفاظ على علاقاتنا حيَّة وقوية. إن هذا الكتاب الموجود فى المتناول والمُلائم للاستخدام والرجوع إليه ملىء بالمبادئ الأساسية، كما أن به خريطة موضحة للنقاط الرئيسية، التى لايستطيع من يبحث عن الحب الحقيقى الاستغناء عنها، فنحن نرى معاً مايحتاجه الأزواج لمساعدتهم فى تنمية العلاقات الصادقة والحفاظ عليها. وبصور عدة: يُعتبر كتابها عملاً موازياً لعملى كما أعتبر أحدث إصداراتها شريكاً مثالياً لكتابىَّ *"الحصول على الحب الذى تريده" و"الاحتفاظ بالحب الذى تتمكن من العثور عليه"*.

د. هارفيل هيندريكس

مقدمــــة

فى عام ١٩٩٨ خرج إلى النور كتاب *إذا كانت الحياة لعبة فهذه هى قوانينها* ليقدم للناس خيار الحياة كلعبة تتعلم فيها دروسا من كل خبرة تمر بك كل يوم، وتم تأليف هذا الكتاب من أجل مساعدة الناس على خوض رحلة الاستكشـاف، والنمو، والتطوير.

وحيث إن البحث عن شريك يعد جزءا طبيعيـا مـن تجـارب الإنسـان، فقـد كان من المفيد أن نجعل بؤرة تركيز هذا الكتاب علـى الحـب، ويقـدم كتـاب *إذا كان الحب لعبة فهذه هى قوانينه* خيار اللعب مـع شـريك يتبـع نفـس القواعـد التى تتبعها، فخوض تلك اللعبة وحدك أمر وأن تلعبها مع شريك أمر مختلف؛ حيث تعرض لك فرص رائعة ووقتها يكـون للعبـة مـذاق خـاص، وحـال وجـود شريك معك يكون واحد + واحد يساويان ثلاثة؛ خبرتك وخبرة شريكك والخبرة

مُقَدِّمــة

التى تتقاسـمانها؛ فالدخول فى ساحة الحب يُعلمك أنت وشريكك مجموعـة مـن الدروس - الدروس التى من شأنها أن تدعم حياتكما.

المودة هى عملية يسعى من خلالها شخصان لتحقيـق نموهمـا الشـخصى فـى إطار علاقتهما، وعلى مدار الخمسة والعشرين عاماً الماضية. حضرت العديد مـن ورش العمل فى هذا الشأن وساعدت العديد من الأزواج فى البحث عـن علاقـات جديرة بالثقة بينهم - قائمة على الإخلاص والاحترام والتواصل ومسـتوى عميـق من الاتصال. كما ساعدت أزواجاً فى تحديد أهدافهم وتوقعاتهم ورؤاهم وقيمـهم ورغبتهم فى تخطى مرحلة كونهما شخصين حيث يتحـدث كـل منـهما بضمـير "أنا" للوصول إلى التحدث بالضمير "نحن" وقد شاهدت زيجات تمـت ونجحـت أمامى.

وبحُكم عملى، كان لى الشرف فى توثيق عشرات الزيجات حيث يوثق العالم العديد من علاقات الحب، ولقد لاحظت كيف يصبو كل مـن الرجـل والمـرأة إلى المشاركة فى حياة واحدة، وشاهدت كذلك مدى الجهد والصبر والعناء المطلوبـين من أجل إنجاح هذه العلاقات. كل هذه التجارب والخبرات مصحوبـة بـالدروس التى استفدتها من الحياة - قد علمتنى أن الحب ذاته أمـر يسـير وطبيعـى فـهو علاقة تضع أمامنا العديد من التحديات.

ويتطلب الحب الصادق أن تتخطى مجرد الفتنة أو التفاعل الكيميائى. وفـى بعض الأحيان، تخطى كل ماهو متوقع. ويتطلب الحـب الحقيقـى أن تكتشـف ذاتك الحقيقية ومن خلال هذه الحقيقة ستتوصل إلى الشخص الذى تود مشاركته وخوض غمار الحياة معه.

مُقَدِّمــة

ولكن ماهو بالضبط الحب الحقيقى؟

هـو أن تختـار شـريكك بـالضبط كمـا هـو، وأن تُنَحِّـى غضبـك جانبـاً أثنـاء خيارك، وتحاول إكساب هذه العلاقة مذاق السحر بدلاً من التنقيب عن أسـباب عدم جدواها، والحب أيضاً هو دعم ومؤازرة شريكك فى جميـع خياراتـه وحثـه على تحقيق رغباته وكل أحلامه التى يتمناها.

الحب الصادق هو تقدير صدق شريكك وتمنى الخير كل الخـير لـه.. ولكنـه ليس تحكماً أو امتلاكاً بل احترام أسلوبه الفريد فـى الحيـاة والثقـة فيـه.. وهـو الشجاعة على قول الحقيقة خاصةً عندما تظن أنه لايمكن التصريح بها لسواه.

ويُقصد بالحب الحقيقى معرفة حدود ماهو مسـموح لـك بـه واحـترام حـدود شريكك.. والتخاطب بدلاً من فرض الرأى، وطرح التساؤلات بـدلاً من الانتقـال سريعاً إلى النتائج، وهو يعنى أيضاً الوصول إلى قرارات مشتركة بدلاً من الشـجار والشجار بدلاً من الانفصال والتغلب على الخلافات وجرح المشـاعر والإحباطـات مع العلم بأنه يمكن التئام أى جرح من خلال الالتزام، ويعنى كذلك البقاء حالمـا تريد إنهاء العلاقة واحترام التزامك باتخاذ قراراتك مع مَنْ وقع عليه اختيارك.

والحب الحقيقى الصادق يعنى التركيز على مَـنْ تُكِـنّ لـه الإعجـاب وسـبب امتنانك له، والتركيز على الحلول بدلاً من المشكلات والتركيز أيضاً على شريكك وإعطائه الفرصة لمعرفة كم تهتم به كل يوم، أى تقدير من تحب أن تتعامل معـه كأمر مُسلم به أو كقدر.

مُقَدِّمــة

ويعنى العيش دون أحكام بغية إيجاد نوع من الأمـان للتصريـح بالحقـائق، وأن تعيش مع شريكك كل يوم وكأنه اليوم الأخير فى حياتكما، والرغبة فـى أن تكون ذاتك وأن تعيشا فى تناغم معاً.

كيف تبدو العلاقة الحقيقية الصادقة؟..... إنها تبدو كحقيقة وواقـع؛ فـهى تزدهر بالإخلاص وتتألق بالحقيقة، وتتميز هذه العلاقة بالمرونـة؛ فـهى تنحنـى أمام الاحتياجات والتغيرات المتقلبة لدى كل شريك، وتُطيـح بأيـة صعـاب قـد تُصادفهما، ويلتزم كلا الشريكين بالعمل علـى تحقيـق النمـو والازدهـار لكليـهما طوال حياتهما، فبشكل مجازى هذه العلاقة تُشـبه المـاس فـهو يتـلألأ بالـبريق، ويُشع طالما أن قلبه صلب متين، فهو المحتوى والمجال الذى سينمو فيه الحـب الحقيقى.

وبالطبع فإن هـذه هـى الصـورة المثاليـة للحـب. وتكمـن المتعـة الحقيقيـة - والفرصة - فى الوصـول إلى مثـل هـذه الرؤيـة، وسـوف يُوفِّـر لـك هـذا الكتـاب الأدوات التى ستكون بحاجة إليها على طول الطريـق أثنـاء تعلمـك كيـف تفـوز بالحب، وعلى عكس أى كتاب "قوانين" آخر عـن الحـب، فلسـت بحاجـة إلى دراسة واستذكار هذه القوانين، لأنها بطبيعة الحال حقـائق شـاملة مدفونـة فـى أعماقك، وربما تكون قد سهوت عنها حين وقوعك تحت سحر الحب؛ فـالحب قوة عارمة من شأنها، فى بعض الأحيان، أن تطيح بالصواب والحكم الصـائب، بينما يعد الشعور بالحب الجديد من متع الحياة هو أيضا تحديا؛ حيـث تتذكـر الحقائق الخاصة بكيفية الارتباط وسط شعورك بالخفة والدعـة. أتمنـى أن يكـون هذا الكتاب خير معين لك فى حبك.

مُقَدِّمــة

وفى الحقيقة أنا لم أصطنع هذه القوانين، فهى موجودة منـذ بـدء الخليقـة، ودورى هو تقديمها لك بحيث تتذكر الحقائق التـى تحكـم علاقـات الحـب فـى اندماجات سعيدة وصحية ومنتعشة. وإعادة اكتشاف هذه القوانين مـن شـأنه أن يُساعدك كثيراً فى رحلتك للبحث عن الحب الحقيقى الأبدى مع الحفاظ عليه.

وسواء أكنت تبحث عن شريك روحك أو كنت تحاول توطيد علاقتك الحالية بآخرين، ستجد فى هذا الكتاب إجابات لِما قد يدور بخاطرك من استفسـارات.. استمتع برحلتك مع الحب!.

القانون الأول

يجب أن تحب ذاتك في المقام الأول

♥

صُلب علاقاتك كلها هو علاقتك بذاتك،
فمن شروط إيجاد رابطة حُب حقيقية ناجحة مع شخص آخر
أن تُحب ذاتك أولاً.

إن علاقتك التى تُقيمها مع ذاتك هى العلاقة المركزية فى حياتك، فأنت محور مكونات خبرات حياتك - أى الأسرة والأصدقاء وعلاقات الحُب والعمل- وهذا هو السبب وراء حقيقة أنه لابد وأن يبدأ أى كتاب عن الحُب بالقانون الذى لا يخص علاقاتك بالآخرين بل تلك التى تتعلق بك أنت شخصياً وبذاتك.

فهناك اختلاف كبير "بينك" وبين "ذاتك".. فذاتك هى قلب وجودك بغض النظر عن شخصيتك، والأنا، وآرائك، وعواطفك؛ فهى جزء مُقدس داخلك حيث تكمن روحك، أمَّا "أنت" فتلعب دور الملاحظ والمحرر والمعلم والناقد الذى

يستعرض أفكارك وكلماتك ومشاعرك وتصرفاتك، وتُحدد مدى ماتُظهره من شخصيتك تجاه الآخرين.

وتُعد علاقتك مع ذاتك هى أسمى العلاقات التى تنشأ وتشب عليها باقى العلاقات.. وتعمل هذه العلاقة كقالب يتشكل منه باقى ارتباطاتك فى الحياة؛ فهو يُحدد نوعية ونسيج علاقاتك مع الآخرين وعلاقتهم بك ويضع النموذج الأمثل الخاص بكيفية تبادل الحب.

فمدى عُمق وصحة العلاقة القائمة بينك وبين ذاتك يُحدد نجاح علاقاتك مع الآخرين. إذا كانت علاقة الحب الحقيقى التى تعيش فيها هى ماترغبه، فإن أولى الخطوات التى يتعين عليك اتخاذها هى أن تتعلم أن تُحب وتُقدّر ذاتك ككائن ذى قيمة ومُحب.

الجزء المفقود من اللغز

لقد حضر آلاف الأشخاص ورش العمل التى كنت أُنظمها وأحاضر فيها بشأن تطوير الذات على مدى سنوات من أجل تحديد كيف يمكنهم العثور على علاقات الحب التى يسعون وراءها، وعادةً ماكنت أبدأ بطرح سؤال لمعرفة وصفهم بالتفصيل للطريقة التى يرغبون فى أن يتعامل بها معهم مَنْ يُحبونهم، ومدى شعورهم تجاه هذا الشريك، وكيف يودون أن تكون علاقتهم المثالية معه. بالطبع تتنوع الإجابات من شخص لآخر ولكن هناك عدة ثوابت دائماً ماتظهر:

يقول معظمهم إنهم يريــدون شـخصاً ذا قلـبٍ طيـب ومُراعيـاً للآخريـن ومُحبـاً، ويُنصت لأمنيات الآخرين وأهدافهم وأحلامهم، ويُشعرهم بخصوصيتهم والاعتزاز بهم، ويسعد لنجاحاتهم، ويشعرون معه بالانفتاح والإخلاص، ويشعرون تجاهـه بالارتباط القلبى والارتباط بالعقل والروح.

وعندمـا طرحـت علـى نفـس هـؤلاء الأشـخاص سـؤالاً بشـأن كَمْ مـن هــذه السلوكيات ينتهجونها فى التعامل مع أنفسهم أجاب معظمهم بأنه ليـس هنـاك أىٌ من هذه الأشياء يوجهونها لأنفسـهم.. وسـوف يقـر العديـد بأنـهم متحفـزون لسقطاتهم ويُكبتون حاجاتــهم ولايُعـيرون اهتمامـاً لصفاتـهم الحسـنة وحسـناتهم وإنجازاتهم. وبشكلٍ عام، يُكرسون وقتاً ضئيلاً وانتباهاً بسيطاً للارتبـاط بقلوبـهم وأرواحــهم، فمـن يسـعون إلى حُـب حقيقـى ليـس لديـهم فكـرة كيـف يُقدمونــه لأنفسهم.

فنفس المركز الذى يولِّد حُب الذات هو نفس ذلك المكان الذى يجـذب حُـب الآخرين لك. إذا كان هذا المصدر مُلبَّداً بالغيوم، فإن قدرتك علــى جـذب علاقـة تتلألأ بالسحر من فرط الحب ستكون غير كاملة. ومن أجـل إعـادة الـبريق لهـذا المصدر الداخلى، ستكون فى بادئ الأمر بحاجة إلى أن تتعلم كيف تُعطى لذاتـك ماترغب فيه من الآخرين؛ فالحب يجلب مزيداً من الحب، وعندما يسـطع نـور الحب بداخلك، فستفتح المجال أمامك لتجربة روعة الارتباط بشخصٍ آخر.

تعلّم كيف تُحب ذاتك

من حيث المبدأ، أن تُحب ذاتك يعنى ببساطة أن تؤمن بجدارتك الداخلية وأهميتك، ويتمثل ذلك فى أن ينتابك شعور صحي بداخلك بتقديرك لذاتك وأن تعرف من داخلك أنك حلقة ذات قيمة فى سلسلة شاملة، فحُب ذاتك يعنى كذلك أن ترعى بنشاط كل وجه من أوجه شخصيتك وأن تهتم بها، ويتضح ذلك من كل تحرك لك، من ارتدائك لمعطف لتحمى نفسك من الصقيع، ومن تركك للعمل الذى لا يستهويك، ويقصد بذلك أن تُطوِّع حياتك وفق احتياجاتك ورغباتك مع تقديرها بنفس الطريقة التى تنشدها من شريكك.

لن ينشأ الجميع على تقدير الذات وتكريمها؛ ففى حقيقة الأمر، يحتاج معظمنا إلى بذل مجهود بدرجة ما من خلال حياتنا لتحقيق ذلك، وقد يشعر كل شخص بالنقص فى مجال أو أكثر سواء أكان المجال فيزيائياً أو فكرياً أو مالياً أو حتى فى الأمور الشخصيةِ أو النضج العاطفى، وعلى الرغم من ذلك، فإن احترام الذات وتقديرها وتدليلها هو حقك المشروع منذ ولادتك وهو شىء يمكنك اكتسابه وتعلمه.

حُب ذاتك هو أفضل طريقة لتتعلم كيف تُحب، فالحب هو فعل يتطلب تفهماً معيناً ومهارات وقدرات خاصة، وبممارسة الحب تجاه ذاتك، فإنك تُدرب ذاتك للانتقال إلى مستوى ثانٍ - أى حُب طرف آخر.

عندما تُتقن رعاية حاجاتك ومصالحك فقط، ستعرف كيف تهتم بالآخرين بنفس الطريقة، وحال احترامك لأفكارك ومشاعرك، يمكنك تطبيق ذلك فى

علاقاتك مع الآخرين، وعندما تؤمن من أعماقك بمـدى قيمتـك، يمكنـك عندئـذٍ منح الحب الحقيقى لشريكك.

إذا كان هدفك هو الدخول فى لعبـة الحـب كفـائز، فـأولى خطواتـك هـو أن تتعلم كيف تُحب ذاتك، وقبل بدء اللعبة والخوض فى غمارها، أنت بحاجة إلى التطرق إلى مدارك قلبك وروحك وأن تكتشف مقداره.

كُن شخصاً متكاملاً

بمقدور الحب تقديم الكثير لك، فبإمكانه أن يجلب لك المرح ويساعدك على الارتقاء والرِفعة بطرق لم يكن لـك أن تتوقعـها، ولكـن هنـاك شـىء واحـد ليـس بمقدور الحب تقديمه لك هو أن يُشعرك باكتمالك وشـخصيتك؛ فـأنت الشـخص الوحيد الذى يُمكنه إشعار ذاتك بالاكتمال والنُضج.

اعتقد العديد من الناس فى الأسطورة التى تقول إن هناك من يعتـبر "نصفنـا الحلو". يفترض هذا النموذج أننا غير مكتملين وأننا بحاجـة إلى شـريك لنكتمـل وهذا الشـعور بعـدم الاكتمـال يقـود إلى الشـعور بـالفراغ والحاجـة والعـوز ووخـز الضمير، ونظراً لوجود هذه المشاعر، فدائماً نبحث عن شريك يسد نقـاط النقـص بداخلنا.

وتكمن سخرية القدر فى أن حاجتنا المُلحة التى تجعلنا نبحث عن الحب هى نفس مايعوق انتعاشه، وينجذب الحب الحقيقى إلى مَنْ يرغبونه ويبعد عن أولئك الذين يحتاجونه. أن تريد تفيد معنى الكفاية/ والرغبة والحاجة أو العوز يفيدان معنى عدم الكفاية والاتكال، فعبارة "أنا أحتاج" توجد تأثيراً سلبياً يُجبرك على محاولة التعلق بشىء وانتزاعه والتمسك به واستهلاكه، وعبارة "أنا أريد" توجد نوعاً من الانفتاح الذى يمكنك من استكشاف العلاقة التى ترغب فيها وتُفكر فيها مع مقدرتك على تشكيلها، وفى حالة العمل على أساس أنك كائن مُكتمل متكامل فقط، يمكنك العثور على الحب القائم على أن "تريد" لا أن "تحتاج".

ترعرعت فيكتوريا فى حياة رغدة ولكنها خالية من العاطفة؛ فقد كان والدها رجل أعمال ناجحاً يقضى وقته فى التنقل من اجتماعٍ لآخر، بينما انشغلت والدتها بالأعمال الخيرية والاجتماعية، وكطفلةٍ، كم حلمت بمَنْ يهتم بها ويمنحها الحب الذى طالما انتظرته، وقضت ساعات طويلة وحيدة فى حُجرتها تحلم وتتخيل هذا الشخص الذى سوف يكتب أحلى الأشعار وأجملها عن حبها وحلمت أن تتزوج بذلك الشخص الذى سيُنقذها من وحدتها القاتلة، واعتقدت أنه بمجرد العثور على هذا الشخص، لن تشعر بهذا الفراغ وستُصبح سعيدة.

وعندما بلغت، تعددت ارتباطاتها ولكنها لم تتمكن من العثور على ذلك الشخص الذى سيُغرقها فى الحب، وكانت هذه الارتباطات تستمر لفترات قصيرة، والحال كما هو دون تغير فلم يكن يكفيها الحب الذى كانوا يُظهرونه

لها، وحاولت فيكتوريا كثيراً من أجل سد الفجوة الموجودة بداخلها منذ الصغر وأصبحت كالبئر الذى لا يمتلئ.

إذا كُنت تبذل جهدك فى البحث عن شخص يمنحك الحب كما فعلت فيكتوريا، بدلاً من محاولة أن تمنح الحُب لذاتك، فستكون كالحاوية المثقوبة التى لن تمتلئ أبداً مهما حاولت؛ حيث يتسرب منها الماء من مكانٍ ما، ومهما كان الحب والاهتمام والعاطفة التى يوفّرها لك الطرف الآخر، ستكون بحاجة إلى المزيد والمزيد - نظراً لأن الحب الذى تتلقاه من هذا الطرف لن يحل أبداً محل الحب الذى يجب عليك أن توجهه لذاتك.

التعليمات الخاصة بكيفية حُب ذاتك

إذا أردنا وضع قانون واحد ليُعبِّر عن قوة الحب فسيكون هو: *أسلوب إدراكك لذاتك وتعاملك معها هو بالضبط ماسوف يُقدمه الآخرون لك.*

إنك دون وعيٍ توضّح للناس وتُخبرهم كل يوم عن كيفية معاملتهم لك دون أن تلفظ بكلمة؛ نظراً لأنك الراعى الأول لمصالحك، وسوف ينظر إليك الآخرون كدليل يوضّح مدى الحب الذى تطلبه منهم. إنك تعطيهم المفاتيح، وتُملى على الناس كيف يتحدثون إليك وكيف يتعاملون معك وكيف يُفكرون فيك ومايتوقعونه منك، سواء أكنت على وعيٍ بالقيام بذلك أم لا، فأنت المسؤول عن وضع نموذج للناس ليتعاملوا معك على أساسه.

ترك توقعات سلبية

كانت "أريلا" سيدة أنيقة فى أواخر الثلاثين من عمرها وجاءت لأنها - حسب وصفها لنفسها - "تُصاب بلعنة" حال إقامتها علاقة، وعندما ذكرت لها أن لعلها هى التى تظهر مواقفها بهذا الشكل دون وعى منها، اعترضت تماماً ولم تأخذ بما قُلت، وأصرت أن ماتمر به كان نتيجة حظ تعس، لذا طلبت منها أن تقص قصتها علىّ:

وفى أثناء حديثها كانت تؤكد أن قَدَرها أن تعيش تعيسة دون أن تجد من يحبها حتى إنها أنهت قصتها قائلة: "أعتقد أنى سأعيش وحيدة إلى الأبد".

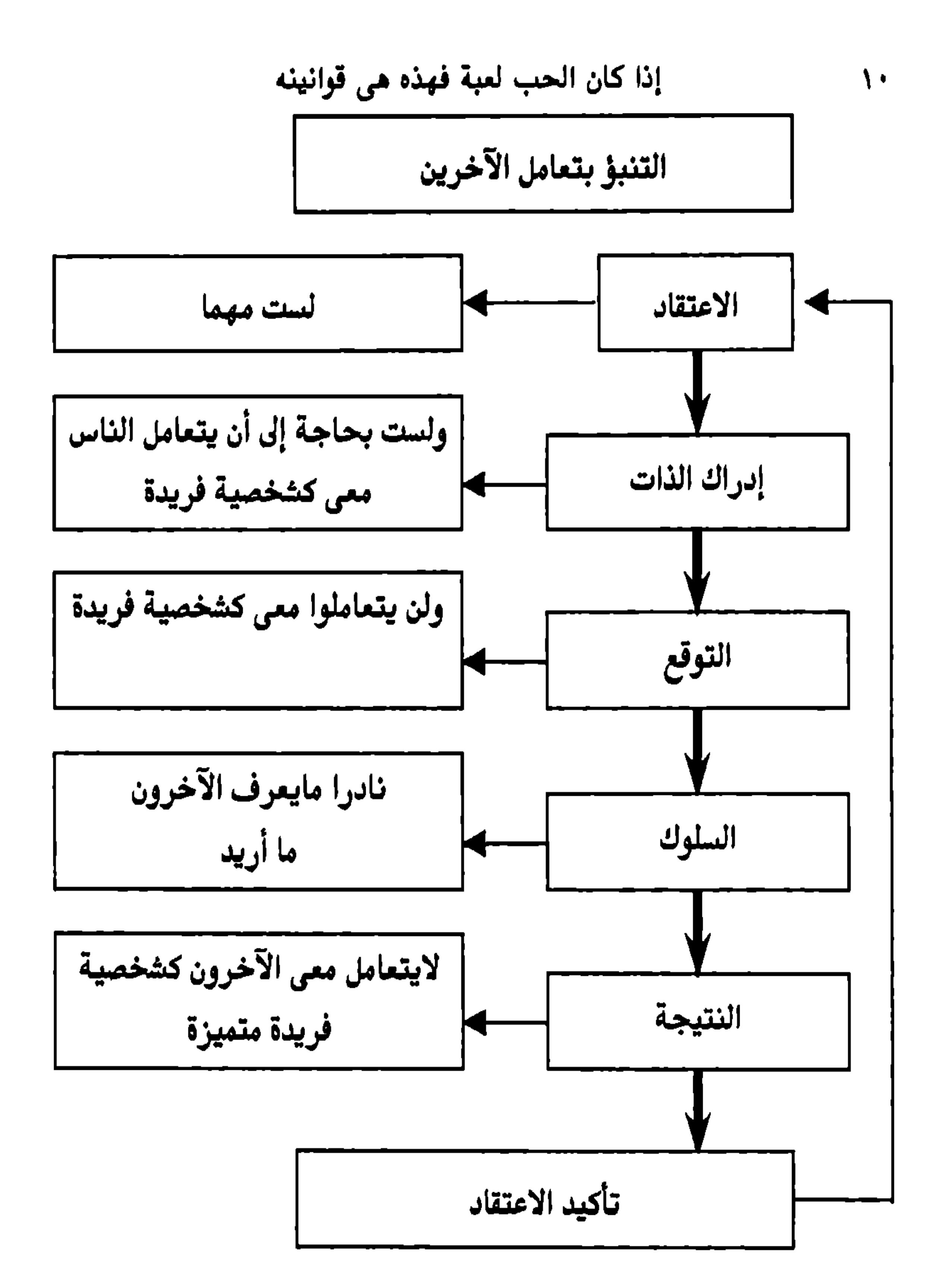
وطرحتُ عليها بعض الأسئلة عن نفسها، وهنا بدأت تظهر بعض الحقائق الأساسية على السطح، فقد كانت أريلا تعمل فى متجر ملابس ولم تكن تشعر بالُمتعة فى عملها وتراه مثيراً للملل ولكنها استمرت، فى هذا العمل نظراً لاعتقادها بأنها لن تجد وظيفة أفضل، وقالت إنها ظلت نوقتٍ طويل تتوق لفتح مدرسة ولكنها لم تخط خطوات جادة فى هذا الاتجاه، وكانت تنتقل من عمل لآخر دون أن تعطى نفسها الوقت لتعتنى بنفسها، وكانت تتناول الأطعمة المُعلبة وكميات كبيرة من القهوة، ونادراً ماكانت تشترك فى أى نشاط بدنى. باختصار لم تكُن تهتم بذاتها.

واندهشت أريلا عندما قُلت لها إن طريقة تعاملها مع نفسها بإهمال وعدم احترام ودون مُراعاة قد انعكست على أسلوب التعامل معها، ولم تكن هناك حاجة إلى الحديث عن رأيها فى ذاتها، فقد كان ذلك جلياً من سلوكها

وتصرفاتها، وكان الناس يتعاملون معها عن طريق الرسالة التى تبثها لهم من خلال تعاملها مع نفسها.

دائرة الاعتقاد والنتيجة

شعرت بأن أريلا بدأت فى تقبل هذا المفهوم؛ لذا واصلت حديثى وأوضحت لها أن لمعتقداتنا الداخلية تأثيرين. الأول، هو أنها توجه سلوكنا، والثانى أنها توجد توقع بداخلنا بشأن مانستحق من تعامل، وينعكس سلوكنا أمام الآخرين ويُشكِّل النموذج الذى سيتعاملون به معنا، وينتقل توقعنا اللاواعى لمستوى كبير، ويستجيب الآخرون إلى هذا النموذج وإلى هذه التوقعات التى ننقلها لهم، وتأتى النتيجة لتؤكد صحة اعتقادنا.


التنبؤ بتعامل الآخرين
الاعتقاد
لست مهما
إدراك الذات
ولست بحاجة إلى أن يتعامل الناس معى كشخصية فريدة
التوقع
ولن يتعاملوا معى كشخصية فريدة
السلوك
نادرا مايعرف الآخرون ما أريد
النتيجة
لايتعامل معى الآخرون كشخصية فريدة متميزة
تأكيد الاعتقاد

وفى حالة أريلا، كانت دورة التفكير كما يلى، لدى أريلا اعتقاد غير واعى عن نفسها (لست مُهمة) حدد ذلك الاعتقاد سلوكها (لست بحاجة إلى التعامل مع نفسى كشخصية فريدة) وتوقعها للتعامل الذى تستحقه من الآخرين كان (لن يتعامل معى أى شخص كشخصية فريدة مُميزة). وأوضح سلوكها للناس كيف يتعاملون معها (إننى أتعامل مع نفسى كشخصية لا أهمية لها لذا يتعين عليكم التعامل معى بنفس الطريقة) ونقلت توقعها (أنا لا أستحق ولا أتوقع أن تتعاملوا معى كشخصية هامة وفريدة). ونتيجة لذلك، لم يتعامل أحد معها باحترام أو تقدير أو أهمية وتأكد لديها اعتقادها الأول.

ومع اكتشاف أريلا لحقيقة أمرها، كان من المستحيل إخفاء أو مراوغة قوانين الطاقة والجاذبية فاعتقادك عن ذاتك ينعكس إلى العالم الخارجى ويتضح فى علاقاتك، ويُقال أنه عندما يتم مقابلة الناس لاختيارهم لوظيفةٍ ما، ينجذب المدراء عن غير وعى إلى مَنْ يُشابهونهم، وبنفس الطريقة ينجذب الشخص إلى شريك حياته الذى يُعامله بنفس الطريقة التى يُعامل بها نفسه.

وكانت هذه المعلومة هى المفتاح الذى وضع حداً لاعتقاد أريلا عن نفسها وإهمالها وازدرائها لذاتها، وأتيحت لها الفرصة لترى أنها بحاجة إلى أن تبدأ بنفسها وأن تُنمى لديها شعور بالحب والاحترام تجاه ذاتها قبل أن تتوقع الحب والاحترام من الآخرين.

وبالطبع ليس هذا بالمفهوم الذى يسهل استيعابه؛ حيث إنه يعنى تحمل مسؤولية مايحدث لك ولمن تجذبه إلى حياتك. ولحُسن الطالع، يمكن تحطيم نموذج الاعتقاد والسلوك والتوقع والنتيجة بمجرد إدراكك له وبمجرد تغيير معتقداتك عن ذاتك.

إذا اعتقدت بأنك لست جدير بالحب، ستجذب شريكاً يتعامل معك على هذا الأساس، وإذا تعاملت مع ذاتك على أنك لست مُهما، فهناك احتمال أن شريكك سيتعامل معك بنفس الطريقة، وإذا كنت بخيلاً مع ذاتك من حيث الوقت والمال والاهتمام فعلى الأرجح ستجذب شريك يعوزه الكرم تجاهك، وإذا كنت قاس فى حكمك على ذاتك فسوف يقسو عليك شريكك.

من ناحية أخرى، إذا كنت تطلب الاحترام والعطف الاهتمام والنزاهة فى علاقتك مع ذاتك، فإنك تضع أساساً لتلقى نفس الشىء من الآخرين. إذا صفحت عن ذاتك، فسوف يعرف الآخرون أنه من غير المقبول أن يوبّخك أحد على أخطائك، وإذا احترمت احتياجاتك، سيحترمها شريكك، وإذا أنصت لرسائلك الداخلية واحترمتها، سوف تلقى الاحترام من شريكك. سوف تنعكس اعتقاداتك وتوقعاتك الداخلية خارجك وسوف يتعامل معك الناس بنفس الطريقة.

قبول الذات

القبول هو واحد من أهم الأشياء التى يمكنك تعلمها من أجل تغذية علاقاتك الحميمة مع ذاتك، ومن جذور وأساسيات الحب غير المشروط هو إدراك كل مايفعل شريكك أو يقول أو يشعر وكل مايُعبر عنه فى جو خال من الاتهام، وممارسة هذا القبول مع ذاتك هو ماسوف يُمَكّنك من توفير هذا المستوى من التسامح تجاه شريكك.

إذا قبلت نقائصك، عندئذٍ ستكون أكثر تسامحاً تجاه نقائص الآخريـن، وإذا تقبلت أخطاءك، ستكون أكثر تسامحاً تجاه أخطـاء الآخريـن، وإذا تعلمـت مـن دروسك، عندئذٍ ستعطى مساحة للآخرين ليتعلموا مثلك.

اقبل ذاتك أولاً

كان "بين" يُعانى من مشكلة، حيث إنـه لم يكـن قـادراً علـى الحفـاظ علـى علاقاته مع الآخرين، فبمجرد دخوله فى علاقةٍ ما يبدأ فى انتقاد أفعال شريكه فلا يُعجبه أسلوبه فى الحديث أو أخطاءه النحوية وتتعاظم هذه الأخطاء بداخله حتى يشعر بأنه لن يتمكن من الاستمرار فـى هـذه العلاقـة؛ لـذا فالحفـاظ علـى علاقته كان بالنسبة له تحدياً كبيراً.

ودون اندهاش لم يكن "بين" مسامحاً ومصافحاً لأخطائه، لذا طلبت منـه أن يمضى أسبوعاً يُدوِّن فيه حُكمه على كـل مـايفعل، وفـى نهايـة ذلـك الأسـبوع، أرانى "بين" القائمة وأقر أنه صدم من نقده اللاذع لنفسه. لم يكن لديه فكرة بأنه يوبِّخ نفسه ويُعنفها بهذه الدرجة من القسوة، فقد كان يُغرق نفسه بالنقد اللاذع، وبالتالى لايوجد ما يُثـير الدهشـة إذا علمنـا أنـه غـير متسـامح تجـاه الآخريـن، وبالتدريب على تقبل عيوبه، تحول تلقائياً لاتباع نفس الآلية مع الآخرين.

إلى أين يقودنا عدم قبول الذات

يمكن أن يؤدى ذلك إلى التوجه إلى تشويه علاقات الحب مع الآخرين؛ حيث إن سلبيتك فى تقبل ذاتك سوف تدمى دون شك علاقتك مع شريكك؛ فالسلبية كالسرطان ينتشر ويتوغل من شريك لآخر حتى يُسمم العلاقة بأسرها.

عندما تزوجت بيتسى من نيك كانت تعرف أنه يُعانى من مشكلة بسيطة فى تقدير نفسه، فكثيراً ماكان يُعبر عن عدم ارتياحه لقدراته ولكنها كانت مقتنعة بأن قوة حبها ستدع حداً لهذا الشعور، وبالفعل خمد هذا الشعور لدى نيك على مدار الثمان سنوات التى قضياها فى زواجهما حتى بدأت حياة بيتسى المهنية فى الرقى والتقدم فجأة حيث نشرت مقالة عن شركتها فى أحد المجلات القومية، وتلقت أوامر طلبيات كثيرة من جميع أرجاء البلاد. وعند هذه المرحلة، بدأ نيك فى توجيه النقد دون مُراعاة لعمل بيتسى مُدعياً أن نجاحها كان مجرد حظ متهماً إياها بأنها تظن أنها ذات أهمية كبيرة بين الناس. بهذا ظهر عدم تيقنه من قدراته وكان جلياً بهجومه ضد شريكته وحظها السعيد الذى حالفها فى عملها. على الرغم من أن بيتسى حاولت الحفاظ على زواجهما بالتحلى بالصبر وبالحديث معه وأخيراً بالعلاج ولكن استمرت السلبية والإهانات حتى انفصلا فى نهاية المطاف بغية الحفاظ على صورتها أمام نفسها.

يمكن أن يتسبب النظر إلى الذات بنظرة تهاون وعدم تقديرها فى إنهاء علاقات الحب تلقائياً؛ فالشعور بالخزى وازدراء النفس من شأنه أن يتغلغل داخل النفس حتى إن بعض الناس لايسمحون للآخرين بحبهم مهما كانت محاولاتهم، حتى إنهم لايتمكنون من إدراك الحب الحقيقى لأنهم لايملكون إطاراً مرجعياً يقيسون عليه تجاربهم، كما أنهم يرفضون الارتباط بشريكٍ ما لعدم

قدرتهم على تخيل إمكانية أن يفوزوا بحب مَنْ هو ذى أهمية ومقام، فجميعنا يعرف أناس يُعانون من ازدراء النفس لدرجة أنه من يهتم بهم سيقع فريسة لهجومهم نظراً لهذا الاهتمام، ويُشككون فيمن يحاول إبداء اهتمامه بهم؛ لأنه ليس بإمكانهم أنفسهم أن يجدوا مايستحق الحب.

أدوات تدعيم حب الذات

يُعتبر تعلم كيفية حُب الذات بالنسبة لمعظم الناس عملية تستلزم الاستمرار فيها مدى الحياة. فلا يحدث ذلك بين عشيةٍ وضُحاها أو بلمسة سحرية بل تحتاج إلى التدريب اليومى والتدعيم وكأنك تتعلم رياضة جديدة. أى أنك بحاجة إلى تعلم الحركات ثم التدرب عليها مراراً وتكراراً حتى تُصبح طبيعية بالنسبة لك مثل التنفس، ومن مظاهر جمال الحياة أنها تُتيح الفرصة للجميع للتدرب على حُب الذات.

لست بحاجة إلى إتقان حُب ذاتك بالكامل قبل أن تحب الآخرين، لكنك بحاجة إلى العمل بنشاط فى هذا الطريق. هناك موارد لا حصر لها يمكنك العودة إليها كدليل مُحفِّز لك. إننا محظوظون لأن نعيش فى عالم يُشجعنا ويُوَفِّر لنا وقتاً لتطوير الشخصية والوعى بالذات. وحيث إن هذا الكتاب يتناول موضوعاً يختلف عن تطوير تقدير الذات، سوف أسرد لكم بعض الأساليب التى أفضلها لتعلم كيف تُحب ذاتك، ثم تُشجعك على الاستمرار فى رحلة الحياة.

تبدو فكرة حب الذات فكرة مجردة وغير محـددة لـذا فلنبـدأ بالقيـام بمـهام ملموسة. فعلى سبيل المثال، قـم كـل ليلـة بتدويـن قائمـة بشـرط أن تسـرد هـذه القائمة إنجازاتك على مدار اليوم وأن تبدأ بالضمير "أنا". ويمكن أن تكـون أمـور بسـيطة مثـل التحـدث إلى العـامل بالمغسـلة عندمـا أفسـد معطفـى المفضـل، أو استكمال مشروع كنـت قـد أجلتـه أو عمـل فنجـان رائـع مـن القـهوة. حتـى إن الإنجازات البسيطة المتواضعة يمكن أن تكون خطوة تجاه شعورك بقيمـة ذاتـك، والغرض من هذه القائمة هو جذب انتباهك الذهنى لما هو إيجـابى بغيـة إبعـادك عن التركيز على الأمـور السـلبية لديـك، وفـى ورش العمـل التـى ننظمـها نقـول "تدوين عشرة محاسن فى اليوم تذهب الضيـق عنـك" ولكـى يصبـح الأمـر عـادة يتطلب ذلك تكراره لمدة واحد وعشرين يوما، وعليه، فإذا قمت بذلك لمدة واحـد وعشرين يوما على التوالى، لابد أن تلاحـظ تحسـنا ملحوظـا فـى مسـتوى الثقـة بالنفس وإدراكها، ولـن يعـد عقلـك يتصيـد أخطـاءك تلقائيـا بـل سـيتحول فـى الحقيقة بدلا من ذلك إلى ما أصبت فعله.

كذلك ومن الأدوات الأخرى التـى يمكـن أن توجـد نوعـا مـن رعايـة الـذات تغذيتها، ويتطلب ذلك أن تهتم بعلاقتك مع نفسك كما تفعل بعلاقتك مع صديق عزيز أو حبيب إلى قلبك، والتغذية هى أن تتوجه بذلك من ذاتك إلى ذاتك لتقـل لها أنك ذات أهمية، وأنك جديـرة بقضـاء الوقـت والجـهد والمـال. ضـع قائمـة بالأشياء التى تبعث داخلك بالطاقة وقد تكون هذه القائمة عبارة عن متع حسـية أو نشاط مادى أو حتى ممارسات روحانية تجدد من طاقاتك. دون فقط الأشياء التى تجعلك تشعر بخصوصيتك مثل:

مراقبة غروب الشمس.

الاستحمام.

عمل تدليك.

قضاء يوم بالسرير دون أن تكون مريضاً.

ركوب الدراجة.

تناول القهوة مع أحد الأصدقاء.

تناول وجبة لذيذة.

إشعال شمعة.

التفكير فى شىء تُحبه.

الاستماع إلى مقطوعة موسيقية مُفضلة لديك.

اختر لكل يوم شىء واحد مما يبعث إلى قلبك السرور، وقُم به حتى إذا كنت تُلاطف نفسك، وسرعان ماستتعلم كيف تُغـذى نفسـك وستصبح عمليـة اختيـار أشياء من قائمتك مع القيام بها هى الشعاع الذى يُضىء يومك.

ابدأ بنفسك. فأمامك الفرصة اليوم مع ذاتك، ولديك مايجعلك تُحـب ذاتـك. ابـدأ بـأن تُعلِّـم نفسـك والآخريـن كيـف يجـب أن يتـم التعـامل معـك وسـرعان ماستسعى وتُدرك معنى الحب الحقيقى الصادق غير المشروط، ومـن هنـا ستكون تجربة الوقوع فى الحب مع ذاتك ومع الآخرين نعمة رائعة.

لا تهم الأدوات التى سوف تستخدمها فى بناء إحساسك بتقدير ذاتك. مايهم هو أنك ستُكرِّس وقتك وطاقتك لتتعلم أن تُحب من سيقضى دون شك بقية عمره معك - هو أنت ذاتك.

القانون الثاني

أن يكون لك شريك
هو خيارك

♥

أن يكون لك علاقة مع آخر هو خيار متروك لك.
فلديك القدرة على جذب شريكك
والدخول معه فى العلاقة التى ترغبها.

يقال أن الحب هو من صنع القدر، وتعلمنا من الشعر أن الحب هو إحساس غير ملموس يمر كالدخان وسرعان مايختفي. ولكن سر العثور على الحب الحقيقى الصادق لايكمن فى القدر أو الوقت، بل يقبع فى وعيك أنت وشعورك.

ماهو ردك عندما أقول: "إن العثور على الحب هو أمر متوقف عليك؟" هل تعتقد أن لديك القدرة بداخلك على جذب الحب الذى تريده؟ إذا كانت لديك هذه القدرة، إذن فاترك هذا القانون وتوجه مباشرة لقراءة القانون الثالث، وإذا كان لديك ثمة فكرة عن كون الحب ليس فى نطاق قدرتك وتحكمك الشخصى، عندئذ يتعين عليك قراءة هذا القانون بشىء من التأنى والتروى.

فالحب "لايقع وحسب"، بل هو بحاجة إلى التكوين بنفس الطريقة التى تتبعها عند تكوين أى شىء آخر. دعنا نتخيل أنك كنت تريد صنع وجبةٍ ما. ربما تبدأ بالتفكير فى نوع الطعام الذى تود تناوله، ثم تُقدر الوقت المُتاح أمامك ومايمكنك إنجازه فى هذه الفترة. قرر ماسوف تقوم به ثم اتخذ الخطوات من أجل تأمين المكونات، واتبع الوصفة ثم تناول الطعام، فإنك لاتجلس فى المطبخ تتمنى أن تأكل وجبة ثم يحدث مايُشبه السحر لتظهر أمامك هذه الوجبة.

فالأمر لايختلف كثيراً مع الحب، حيث إنه ينشأ من خيالك ونياتك وقوتك. اعتقد البعض خطأ أن مجرد أن *تريد* أن تقع فى الحب هو نفسه أن *تسعى* إليه. عندما كانت صديقتى اليكس طفلة كانت تريد أن تكوّن صداقات ولكنها كانت خجولة جداً ولم تكن تشترك فى أية مناسبات اجتماعية، ودائماً ماكانت تقول لها أمها إنها لن تستطيع تكوين صداقات وهى جالسة فى المنزل فى انتظار الصحبة أن تأتى وتدق أبوابها، والآن فهى تبلغ من العمر الحادية والأربعين جالسة بمنزلها فى انتظار شريك حياتها الذى تُفكر فيه، ودون اندهاش لم يطرق هذا الرجل بابها؛ لذا فهى منتظرة مثل الكثيرات – الرجل الذى سوف يظهر فجأة كما فى القصص الخيالية لتعيش حياة سعيدة فيما بعد. ولسوء الحظ، لم يكن الأمر كذلك، فقد اكتشفت أن الإنسان بحاجة إلى معرفة مايطلبه من داخله ليبدأ ببث الحب فى حياته.

هناك خطوات يتعين اتخاذها لتنتقل بفكرة أن يكون لك شريكاً من مجرد أمنية بعيدة المنال إلى حقيقة، واتباع هذه الخطوات يحوّل بحثك عن الحب من مجرد لعبة حظ إلى لعبة واعية تتعلق بالمسببات.

مامعنى أن يكون لك شريك

قبل أن تخوض فى غمار اختيار شريك حياتك، قد يكون من الأمور المساعدة لك فى المقام الأول أن تفهم بالضبط ماهى حقيقة العلاقة العاطفية وستجد فى النهاية أنها اتحاد بين اثنين، والشراكة من أى نوع تتكون عندما يعتقد كلا الشخصين أنهما سوف يجنيا مكاسب إذا ماتوحدا فى طاقتهما ومواهبهما ومواردهما أكثر من كونهما منفصلين.

ففى ساحة الحب، تحدث الشراكة عندما ينوى شخصان تكوين حياة جديدة، وعندما يتقربان من بعضهما البعض ليرتبطا معنوياً وعاطفياً وروحانياً يبدأان فى الانتقال من الحديث بضمير "أنا" إلى الضمير "نحن" حيث كل من ضميرىّ "أنا" يرتبطان ليكونا "نحن" الأقوى. حتى إنهما ينسيان هذا الضمير الفردى ويتكاملان مع بعضهما البعض؛ ولكى تُصبح "نحن" يعنى ذلك أننا كونّا فريقاً تكمن قوته فى خوض غمار الحياة فى قوة اتحاد عناصره.

إيجابيات وسلبيات الشراكة

هناك إيجابيات وسلبيات للشراكة، وعندما تتسبب فى إحداث تغييرات إيجابية وسلبية فى حياتك عندئذٍ ستجد نفسك مُضطراً لإيجاد أساليب جديدة لخلق نوع من التوازن بينهما، وبالطبع يكون الجانب الإيجابى هو القلوب والزهور التى تراها فى الأفلام ونقرأ عنها فى القصص والروايات الرومانسية،

وهو الإحساس الذى ينتابك عندما تشعر بأن هناك من يُكن لك الحب والإعجاب.

وبالنسبة لمعظم الناس، تكمن الميزة الأساسية فى الحب فى أنك لن تعد وحيداً؛ فسيكون هناك من ستقضى وقتك معه وتُقاسمه رحلة الحياة، ولوجود شريك معك فى الحياة بعض الفوائد الرائعة، فهناك من يحبك، ويهتم بك، ويعتنى بك، ويتعامل كرفيقك ليُلبى مطالبك، وهناك مَنْ يقوم بعمل الأشياء من أجلك أى أنه يبعث فى حياتك نوعاً من البهجة والمرح. كذلك فللشراكة مميزات أخرى، كأن توفر لك نوعاً من الدعم عند حاجتك لذلك، والإحساس بالأمان عند شعورك بالخوف، وتُعطيك القوة عندما تفقد إيمانك بذاتك، وفى أقوى صورها، تكون الشراكة عبارة عن رباط مُقدس تُقاسم فيه مَنْ تُحب أدق أسرارك وتعترف بنقاط ضعفك وتنمو وتتطور حتى تتشابك آمالكما وأحلامكما.

أمَّا أهم سلبيات الشراكة فهى بالضبط عكس إيجابياتها، أى أنك لم تعد وحيداً، وعندما لاتكون وحيداً، فهذا يعنى أنك لم تعد *ملكاً لذاتك* ونفسك، ولم تعد كياناً منفرداً. بل ستكون بحاجة إلى التعامل مع الخلافات التى تقوم بينك وبين شريكك – فى الأسلوب ونمط الحياة والحالات المزاجية عند الاتصال والعادات ومايُفضله كل منكما. عندئذٍ يتعين عليك التعامل مع الحياة والشؤون اليومية التى تتعلق بشخص آخر، فلدى شريكك أفكار ومشاعر وطموحات وعادات وحيل وأساليب مراوغة وموضوعات بحاجة إلى أن تنال نفس الاحترام الذى توليه لما يخصك. بكلمات أخرى، أنت بحاجة إلى ترك مكان داخل حياتك ليعيش فيه شخص آخر، فعند الاختيار أو اتخاذ قرارات، سوف يتعين

عليك الرجوع لشخص آخر، ولايمكنك أن تقوم بما تريد وقتما تريد دون أخذ رغبات الشخص الآخر في الاعتبار، وستكون بحاجة إلى مشورة هذا الشخص في كل شيء، وسيتعين عليك إجراء بعض التعديلات على نمط حياتك بحيث يشعر كل منكما بالسعادة.

وإليك ماقامت به جيل عندما أخذت ابنتها إلى أحد المنتجعات وقررت شراء منزل أعجبها وتحمست له حتى إنها لم تتوقف لتستشير زوجها الجديد؛ حيث إنها اعتادت الاعتماد على نفسها في كل شيء، وعندما رجعت جيل إلى المنزل واجهها فيكتور بغضبه لأنها لم تشاوره في هذا الأمر مما آلمه وسبب له الضيق والغضب. وهنا جعلها تشعر بأن ماقامت به جعله يشعر بأنه ليس جزءاً مُتمماً لها ولحياتها.

وهنا أدركت جيل خطئها وأنه كان يتعين عليها مراعاة شعور فيكتور ومايفضله أثناء اتخاذ القرارات التى تخص كل منهما، فإذا كانا سيقومان بشراء منزل لقضاء العطلات، إذاً يجب أخذ رأيهما معاً في الاعتبار.

كما تتطلب الشراكة أيضاً أن تكون لديك الرغبة - في بعض الأوقات - لتغيير خططك لتتماشى مع رغبات وآمال واحتياجات الطرف الآخر، ففى الشراكة تتخلى عن بعض السلطات المُخوَّلة لك لتخوض غمار الحياة بسلام. فعندما كنت وحيداً، كنت مُعتاداً على القيام بما تريد وقتما تريد. لكن ظهور شريك في حياتك يُغيِّر فجأة كل ذلك، فوجود الشريك يضيف نوعاً من التعقيد لحياتك بل ويحتاج إلى بعض التعديل والضبط، الأمر الذى قد ترفض التنازل أو المساومة عليه.

ولتقوم بإيجاد شراكة ناجحة، يتطلب الأمر منك أن توجد طرقاً لمزج الأوجه الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء بينكما، وسوف يتعين عليك مواجهة التحديات الخاصة بالتناغم فى الحياة وسُبُل تحقيق نجاحات فيها، والقضايا الخاصة بطموح كل منكما. فبشكل أساسى تُعد الشراكة عبارة عن اتفاق مجمل لايمكن اختياره دون اقتناع، وتتطلب توظيف وإتاحة جميع مواردك وإرادتك وقدراتك على إيجاد نوع من التوازن، كما ستكون بحاجة إلى قوة إيمانك لمساعدتك على الاستمرار فى رحلتك.

اختيار الشريك

تعوَّد العالم على العيش فى شكل زوجين، هذه هى الحقيقة التى بُنِىَ عليها مجتمعنا، ونتوقع أن تمضى الحياة بالناس وهم يعيشون فى صورة زوجين وكأننا مازلنا نُعد سفينة نوح لتمضى فى خِضَم الحياة وهى مكتظة بزوجين من جميع المخلوقات، ونحن كبشر ندعم وساند تلك الشراكات بعدة طرق على سبيل المثال كالاحتفال بالزواج بأبهى الصور والأشكال. وخلاصة القول أنه لابد من أن نسعى جميعاً للبحث عن شريك حياتنا، ويجب الإيمان بأن إيجاد مثل هذه العلاقة هى ضرورة مُلزمة لاستمرار الحياة عن كونها خيار شخصى.

كثيراً ماكان زوجى يتركنى أُسافر وحدى رحلات خاصة بعملى؛ نظراً لكونه مشغولاً، فمن وقتٍ لآخر كنت أتناول عشائى وحدى فى المطاعم. وفى كل مرة

كنت أدخل المطعم وأختار المنضدة ويأتى إلىّ النادل ويسألنى إذا ما كنت أرغب فى الاستمتاع بوقتى بقراءة إحدى المجلات نظراً لأننى وحيدة. وبالطبع يفترضون أنه لا شريك لى فى وحدتى يقضى معى وقتى وبالتالى فإن عشائى وحدى ما هو إلا مُعاناة، والأمر الذى يُدهشنى فى ذلك هو اعتقادهم فى هذا لأن مايجعلنى أُعانى فى حقيقة الأمر هو موقف النادل تجاهى لا لأننى أتناول عشائى وحيدة.

وهناك اعتقاد بين الناس بأن مَن يمشى فى غمار حياته وحيداً هو الذى يُعانى من الصعاب. فهناك نوع من الضغط يدفعنا إلى الشراكة بحيث نشعر بالاطمئنان، ونكون قادرين على مُسايرة الحياة.

لكن قد يمثل هذا الضغط نوعاً من الخطورة؛ حيث إنه كثيراً ماتؤول العلاقات إلى الفشل نظراً لأن أحد الطرفين أو كلاهما لم يقع اختياره من داخله لوضع خيار الشراكة على قائمة خياراته. ربما يكون قد اختارا ذلك نظراً للضغوط العائلية أو نظراً لمجرد أنهما يريدان القضاء على شعورهما بالوحدة. ولكن عادةً ماتبوء الشراكات النابعة من الشعور الخارجى *بالضرورة* بدلاً من الشعور الداخلى *بالحاجة* بالفشل، فمجرد العثور على صديق حتى تقضى على وحدتك فى الأماكن العامة ليس بالأساس القوى الذى تقوم على أساسه الرابطة الحقيقية بين الزوجين.

الاختيار مقابل اتخاذ القرار

لقد أوضحت - فى كتابى الأخير *إذا كانت الحياة لعبة فهذه هـى قوانينـها* مايحدث عندما نتخذ إجراءً قائماً على قرارات مدعمة بالأسباب بدلاً من الخيارات الداخلية. فنفس النموذج يسرى هنا، وأعتقد أنه المفتاح الأساسى لإيجاد علاقات حقيقية ناجحة ويوضح النموذج فيما يلى:

تؤدى الحاجة إلى الخيار الذى يؤدى تباعاً إلى الالتزام،
كما تؤدى الضرورة إلى القرار الذى يؤدى تباعاً إلى تضحية.

عندما *تختار* الشريك، فإنك تُبدى التزاماً واعياً بالحاجة إلى شراكة، وتؤمن حقيقة بأنك مستعد وراغب فى أن تكون جزءاً من اتحاد حقيقى، وعندما *تُقرر* الدخول فى شراكة، ربما تُفكر بطريقة تُشبه المقولة "بالتأكيد، ولِمَ لا؟" فهناك نوع من عدم اليقين بشأن إذا ماكنت حقاً ترغب فى الشراكة مما يؤدى إلى نتائج غير مرغوب فيها.

إلى أين تؤدى بك "يجب"

قد يؤدى الوجوب إلى نتائج غير مرغوب فيها؛ حيث إنك قد تقوم بعمل شىء تفرضه عليك الظروف مُعتقداً أنه الحل الأمثل لمشكلة ما، وبعد ذلك تكتشف أنه لم يكن الخيار الصواب.

اختيار عدم الشراكة

كان سام هو الوحيد من بين أصدقائه الذى يعيش وحيداً دون زواج وقد كـان فى العقد الثالث من عمره، فطبقاً لمن حوله كان يتعين عليه البحث عن شريكة حياته، ولم يكن أحد يعرف بالضبط ما السبب فى ذلك رغـم ذكـاء ولباقـة سـام وحُسن مظهره؛ فقد كان بالفعل لدى معظم أصدقائه طفل أو طفلين، وانضم هؤلاء الأصدقاء إلى عائلته فى ممارسة الضغط عليه حتى "يستقر" فـى حياتـه ويـهتدى إلى شريكته.

ومع ذلك، فإن كل ما أغفله أصدقاؤه وعائلتـه هـو أنـه فـى مُنعطـف داخـل حياته العملية، الأمر الذى كان يشغل كل وقته واهتمامه، وكان يعرف أنه كـان بحاجة إلى الشعور بالأمان فى حياته قبـل أن يدخـل فـى هـذه العلاقـة الأبديـة المُلزمة، وعليه توصل إلى الخيـار الواعـى بـأن يؤجـل زواجـه حتـى يسـتقر فـى وظيفته.

وعندما سألته عن حاله، أجاب بثقة قائلاً: "مـايبدو أنـه غـير مفـهوم لـدى الجميع أننى لا أخشى الالتزام أو الزواج أو أى شىء من هذا القبيل. لقد قـابلت الكثيرات اللائى فكرت فـى الارتبـاط بـهن بربـاط الـزواج ولكنـى أبَيْـت؛ لأنـى أدركت من داخلى أننى لست مستعداً لهذا بعد، وبمجرد إعداد نفسـى وبمجـرد لقائى بالفتاة المناسبة لن أتردد فى إعلان ذلك على الجميع".

ووجدت أن وجهة نظر سام صائبة. كم هو صعـب أن تشـعر بـاختلافك عـن نظرائك وأندادك. إنه لأمرٌ يتطلب قوة داخلية لمجابهة ضغوط الأهل وأن تتمسك باعتقاداتك الداخلية بشأن ماهو صحيح ومناسب لك. كان سام مُدركاً من أعماقه

لما يستغرق من الناس وقتاً طويلاً لاستيعابه، ألا وهو لكل شخص أسلوب فى الحياة وأن اختيار شريك الحياة هو تحول جذرى يتعين أن ينبع من أعماق الذات إذا ماكان المُراد من هذا الاتحاد والشراكة الدوام.

هل الشراكة هى ماتريد؟

ليست الشراكة سلعة مُباحة للجميع، أى أنها لأولئك الذين يريدون النمو من خلال ومع شخص آخر، ومَنْ هم مستعدون لبدء الرحلة بمزج شؤون حياتهم مع غيرهم. فبالنسبة للبعض، تُعد الشراكة خياراً واضحاً ومرغوباً. وللبعض الآخر، هى خيار يُفكرون فيه أو خيار يعرفون أنهم ليسوا بصدد الخوض فيه فى هذه المرحلة من حياتهم.

هناك اختلاف بين القول بأنك تختار الشراكة وبين أنك تشعر حقاً بضرورة ذلك، فمجرد التلفظ بتلك الكلمات لايكفى، وستكون بحاجة إلى معرفة إذا ماكانت الكلمات انعكاساً لما يجول فى نفسك حقاً أم لا. إذا كانت كذلك، إذاً فإن إرادتك سليمة وإذا لم تكن كذلك، فسوف يظهر ترددك الداخلى على النتائج الملموسة. إذا لم تكن الرؤيا واضحة لديك فيما يخص إذا ماكنت تريد تلك الشراكة أم لا أو إذا كنت تريد أن تتأكد من صحة وقوة رغبتك، اطرح على نفسك التساؤلات التالية:

ماهو رد الفعل الذى يتبادر إلى ذهنى، إذا مافكرت فى الدخول فى هذه العلاقة الأبدية؟

هل لدىّ الرغبة فى تخطى راحتى الحالية للخوض فى استكشافات جديدة؟

هل أريد مقاسمة وقتى (أو مكانى أو مالى.. الخ) مع شخص آخر؟

هل لدىّ الرغبة فى إجراء تعديلات على حياتى أو تقديم تنازلات؟

هل أنا مستعد لجعل التواصل مع شخص آخر على رأس أولوياتى؟

إذا أدت معرفتك الداخلية إلى أن ترى أنك لست مستعداً أو لاتريد الشراكة، عندئذٍ ستُصبح قادراً على التصريح بهذه الحقيقة أمام الآخرين بطريقة تساعدهم على احترام موقفك، فعندما استمر أصدقاء سام وعائلته فى الضغط عليه ليضع حداً لحياته، أخبرهم أخيراً أنه سعيد بالطريقة التى يحيا بها حياته، وأنه سوف يُخبرهم حال دخوله فى علاقة جادة. ووقتها كف الجميع عن ذلك، على الرغم من أن والدته مازالت تسأله إذا ماكان قد حان الوقت ليختار شريكة حياته، وتوقف أصدقاؤه عن الاستفسار عن خططه المستقبلية وعن وضعه الحالى.

إذا تفهمت بصورة كاملة ما المقصود بأن يكون لك شريك، وإذا اخترت من أعماقك أن تخوض هذه التجربة، تكون وقتها قد خطوت أولى الخطوات وأهمها فى أكثر الرحلات إثارة فى حياتك. بالطبع ستجدوننى منحازة لعلاقات الحب السليمة وإلاَّ لِمَا كان هذا الكتاب موجوداً بين أيديكم، وأؤمن بأن الحب الحقيقى يمكن أن يكون جوهرة متلألأة فى تاجك ومصدر السعادة الغامرة فى حياتك، وقد يتطلب العثور عليه بعض الجهد ولكن سوف تستحق النتيجة هذه الجهود.

إن الوصول إلى *الخيار* الواعى بأن تدخل فى مثل هذه الشراكة سيزيد فـرص العثور على الحب الحقيقى المخلص، وعندما يكـون خيـارك نابعـا مـن أعمـاقك سيملى عليك مايناسبك، وستعلن أمام العالم أنك مسـتعد ومتـأهب للدخـول فـى شراكة حقيقية بالفعل، وستكون مرنا تجاه مواقفك بطريقة تتماشى ونياتك.

فالإرادة النابعة كنتيجة لخيارك الداخلى هى مايمكنك مـن البـدء فـى لعبـة الحب، ويؤدى بك هذا إلى خطوة جادة. إن خيارك "بالموافقة" على الدخول فى هذه العلاقة يدعمك بنوع من الطاقة تدفع بك للبحث عن الحب الحقيقى.

التنفيـــذ

دعنا نقول أنك قد اخترت بـالفعل أن تدخـل فـى علاقـة شـراكة حقيقيـة، وتعرف من داخلك أنك على استعداد لتقبل كل ماسيقدمه لك هذا الاتحاد سـواء كان ذلك بالإيجاب أو السلب، وأنـك مستعد للتحـرك قدمـا. والآن مـا المتبقـى أمامنا؟ الإجابة المنطقية هى الاختيار وبدء التنفيذ. ولكن كيف؟

الخطوات التالية سوف تمكنك مـن اتخـاذ القـرار لاكتسـاب شـريك حقيقـى يمضى معك فى رحلة عمرك:

١- اعرف ماتريد.

٢- كون رؤيتك.

٣- أدرك ماقد يعوق مسيرتك.

٤- أظهر نيتك.

هل لى أن أضمن لك أنه بتطبيق تلك الخطوات ستجد الحب الذى تحلم به طوال حياتك؟ لا بل يمكننى القول إن معدل النجاح الذى شاهدته نتيجة اتباع تلك الخطوات كان مرتفعاً جداً، ولذا أؤكد لك أن اتباعها سوف يؤدى بك إلى العلاقة التى ترنو إليها.

الخطوة الأولى: اعرف ماتريد

لن تتمكن من الحصول على ماتريد إذا لم تكن تعرف كنيته. ودون معرفته، قد لاتحصل على شىء. بل سيتعين عليك وقتها مجرد أن ترضى بما حصلت عليه.

إذا كنت تعرف ماتريد من هذه العلاقة ولكن ليس لديك علم بما يجب أن تكون عليه هذه العلاقة سيتعين عليك أن تتعرف على عدد قليل من الأشخاص حتى تكون قادراً على تقييم *مالاتريد* من أجل أن يتضح أمامك ماتفعل بالضبط؛ وقد لاتكون هذه الطريقة هى أفضل الطرق للبحث عن الحب. وفى الحقيقة تبدو هذه الطريقة متعبة، قد يدخر المرء الوقت إذا عرف مايريد.

هناك طريقة أفضل وأسرع للعثور على الشريك الذى تريده بدلاً من اللجوء إلى أسلوب التعرف على أناس كثيرين بحثاً عن الشريك الحقيقى، ويبدأ الأمر بتقييم داخلى لنفسك ولِمَا أنت عليه، ثم عليك الإجابة بنعم كما تريد حقاً.

معرفة ذاتك

والخطوة الأولى فى هذه العملية هى أن تعرف ذاتك، وأن تعرف مَنْ أنت يعنى أن تتصل بجوهرك، ويعنى أن تفهم مايجعل قلبك يغنى ومايجلب له البهجة والسعادة ومايُغضبك والمواقف المناسبة لك وتلك غير المناسبة، وإذا كنت سوف تتحمل ما لاتُطيقه. إنك على وعىٍ تام بمرشحاتك ومعتقداتك الداخلية وتُدرك ماتتوقعه من مثل هذه العلاقات، والمقصود بذلك أيضاً أنك تُطوِّع ذاتك مع أسلوب الحياة الذى ترغبه بدلاً من اتباع طرق عديدة لاتؤدى إلى شىء.

عندما تكون متوافقا مع ذاتك، يمكنك معرفة ماستنشده من شراكتك وعلاقتك من أجل أن تشعر بأنها حقيقية بالنسبة لك. إنه فقط عن طريق معرفة الذات يمكنك الوصول إلى خيار حكيم بشأن الشخص الذى سوف تربط بقية حياتك به، وكلما عرفت ذاتك وفهمتها، كانت فرص نجاح علاقاتك أكبر. استخدم ذلك كدافع لإجراء نوع من التقييم الدقيق لذاتك؛ فهدفك هو أن تكون صادقا مع ذاتك بحيث يمكنك العثور على المحبوب الذى سيصدقك المشاعر كما ستفعل معه.

إن معرفة ذاتك وفهمها ليس بالأمر الصعب، بل تتطلب العملية استثمارا للوقت والطاقة، ويمكنك اكتشاف أشياء عن ذاتك من خلال القراءة والتحدث وإعداد القوائم وكتابة المقالات والتفكير والصلاة وحضور المحاضرات أو ورش العمل وبالذهاب إلى طبيب معالج أو معلم أو أى مرشد آخر. عندئذ تختار أن تعثر على ذاتك وتتعرف على مدى قوة تسامحك وعواطفك ونزعاتك ومايدخل الخوف فى قلبك وماتريده رغبة فى الوصول إلى الطمأنينة، مهما كانت الأداة

التـى سيقع عليـها اختيـارك لتعـرف ذاتـك، يجـب أن تتوافـر لـك المعلومـات الأساسية التي ستصل عن طريقها إلى الارتباط بشخص آخر.

معرفة ماتريد فى شريكك

بمجرد الوصول إلى معرفة من أنت، تـأتى الخطـوة التاليـة فـي العمليـة، ألا وهى تقييم نوعية الشخص الذى تود الارتبـاط بـه، فطلبـك لشـخص تحبـه مـن العالم دون الإدلاء بمواصفاته يشبه دخولك أحد المطاعم طالبا طعاما وحسب دون تحديده، ففرص تقديم وجبة لا ترغب فيها ستكون مرتفعة، حيث إنـه لايوجـد شيء يحدد ماتريده بالضبط. يمكنـك الاستمرار فـى طلـب شـيء مـا رائـع لكـن تعريف هذا الشيء أمر شخصى. إنك بحاجة لأن تكون محددا وواضحا، فأفصح عن أعبائك لتحصل على ماتريد بالضبط.

وكفتاة صغيرة كانت لدى جينجر مواصفات خاصـة بفتـى أحلامـها؛ حيـث إنه لابد وأن يكون مهندم ويتمتع بشعبية وجاذبية ويمتلك سيارة، وعندما كبرت ونضج تفكيرها لم تحاول تجديد هذه القائمـة ولم تتخيـل كيـف يمكـن الارتبـاط بشخص تجمع صفاته هذه المعايير ولكنها فى وقت مـن الأوقـات توقفـت لتفكـر وتساءلت: "قد تكون المعايـير التـى حددتـها غـير مناسـبة وعفـا عليـها الزمـن؟ وقالت: "لم أقم أبدا بمراجعة قائمة هذه المواصفات ولابد أننى بحاجة إلى قائمـة جديدة".

وعاودت جينجر التفكير بشأن هذا الأمر وتوصلـت إلى مايشـبه القائمـة التـى تضعها والدتها - أى شخص ميسور الحـال، وزوج صـالح، وأب طيـب ومتديـن

ومستثمر حكيم يعرف كيـف يدخـر المـال ومـا إلى ذلـك مـن الصفـات الحميـدة. راجعت القائمة قائلة: "هذا هو ماتفكر فيه أمى ولكن ماذا عنى وعما أريد؟" لقد حان الوقت لتفكر فى القائمـة الجديـدة الخاصـة بـها ولكـن كـان يتعـين عليـها تخصيص بعض الوقت لصياغتها.

ومع تبلور أفكارها بصورة محددة كانت قائمة جينجر الجديدة مختلفة تماما عن سابقتها وعن تلك الخاصة بوالدتها، وكانت علـى رأس أولوياتـها أن يكـون مستعدا للمشاركة معها فى مغامرة الحياة، ثم ذكرت أن يكون طيب القلب وينال تقدير من حولـه مـع تمتعـه بـروح الدعابـة، ويكـون راغبـا فـى القيـام بأعمالـه بانتظام، وأن يكون متحدثا لبقا وشريكا رائعا.. لقد أدهشها مدى تغيرها وكيـف كانت واضحة بشأن ماكانت تريد بعدما أعادت تنظيم قائمتها.

إدراج معاييرك فى قائمة

إن إعداد قائمة بالمعايير التى تضعها لشريك حياتك هو أفضل الطرق لتوضيح ماتريد أن يكون فيه من صفات، فتدوين تلك المعايير يسمح لك بـأن تكـون علـى وعى بما تبحث عنه؛ فلدى العديد من الناس رؤية مشوشـة عمـا يريـدون ولكـن تدوين ذلك يجعله واضحا وملموسا. وإذا وضعت هذه القائمـة مـن أعمـاقك ومـن ذاتك، ستصبح أكثر استعدادا لتجنب المخاطر التى تجعلك تسـتمر فـى علاقتـك بشخص ليس هو من يناسبك كشريك حقيقى.

والقائمة المناسبة للمعايير التى تختار على أساسها شريك تتضمن ثلاثة أجزاء يحوى الأول منـها المتطلبـات الجوهريـة التـى لايمكـن التفـاوض بشـأنها – أى

معاييرك التى تبدأ بعبارة "يجب أن يكون لديــه"، وهــى الصفـات والسـلوكيات والقدرات والتوجهات والمعتقــدات والهوايـات التــى تــود أن تراهـا مُجسـدة فــى شريك حياتك، والتى لايمكن أن تعيش بدونها مع شريكك. فعلى سبيل المثــال، ترى "كيم" التى تبلغ من العمر الحادية والثلاثين أن روح الدعابة هــى مـن أهـم المعايير التى ترى وجوب توافرها في شريك حياتها، فهى تعرف أنه من أجـل أن تصبح سعيدة تريد شخصاً يعرف كيف يُضفى جواً مــن البهجـة والمـرح علـى حياتها.

الجزء الثاني من القائمــة هـو ذلـك الجـزء الـذى يضـم رغبـاتك التـى يمكـن التفاوض بشأنها، وهذه هى الصفات غــير الجوهريـة ولكـن تفضـل توافرهـا فـى شريك حياتك، فعلى سبيل المثال، قد يتمنى الطبيــب أن تكـون شـريكة حياتـه مثله ولكن ليس ذلك بالضرورة.

ويفصل الجزء الثالث من القائمة الأوجه غير المقبولة والتى لايمكـن التفـاوض بشأنها، وهى ما أطلق عليه "القائمــة المحظـورة" وبالنسـبة للبعـض هــى شـرب الكحوليـات والمسـكرات، وبالنسـبة للبعـض الآخـر قـد تكـون المـزاج المتقلـــب، وبالنسبة لبعض الفتيات اللائى يرغبن فى أن يصبحن أمهات مثل بونى قد تضم هذه القائمة الشخص الذى لايحب الأطفال، فهى تعرف أنها لن تسـعى للـزواج من شخص لايريد أن يكون أسرة وينجب أطفالا. فلكل شــخص - ذكـرا كـان أو أنثى - حدود لما يتقبل وجوده أو يرفضــه أبـدا فـى شـريك حياتـها أو شـريكة حياته.

وسوف تساعدك قائمتك على أن تصبح واضحاً بشأن ماتريد توافره من صفات في شريكك، وسوف تمكنك من إخراج تلك المعايير من حيز التفكير داخل العقل إلى حيز التنفيذ، وعليه يمكنك تحويل الرؤية المشوشة لعبارة "*أعتقد* أننى أريد" لتصبح رؤية مُحددة ومركزة توضحها عبارة "إننى *أعرف* ماأريد". فأنت تصنع معاييراً ومواصفات واضحة "لشريكك" والتى سوف تعفيك من محاولة تكوين هذه العلاقة مع كل من يُقابلك. ضع هذه القائمة فى حافظة أوراقك أو أى مكان آمن بحيث يمكنك الرجوع إليها عندما يظهر فى الأُفُق شريك مُحتمل.

عينة من تلك القائمة

حضرت مؤخراً سيدة تُدعى جينفر فى العقد الثالث من عمرها أحد ورش العمل التى أنظمها بشأن إعداد تلك القائمة، وكانت تحتوى قائمتها على أفضل المعايير طيلة حياتى ورغبت أن أشارككم فى هذه القائمة لتأخذونها كمثال يُحتذى به. بالطبع قد تكون قائمتك مختلفة تماماً ولكنى أقدم لك قائمة جينفر لتبدأ فى التفكير بشأن ماقد يتناسب معك.

قائمة جينفر

قائمة الضرورات

١- شخص أنيق، له فكر يتوافق معى، أى أنه يُحب التحدث والنقاش عن أفكاره.

٢- شخص مولع بتطوير ذاته وحياته.

٣- شخص طيب يسع قلبه الجميع بكل الحب.

٤- شخص يهتم بحياته المهنية والمالية.

٥- شخص ملتزم بكل ضروريات إقامة علاقة أبدية، ويعمل على تطويرها.

٦- شخص يدعم أهدافي وأحلامي، ويقبل الوقوف إلى جواري عند مروري بأوقات عصيبة. شخص في ذات الوقت يقبل دعمي ومساندتي له لايهرب أو ينأى بنفسه عندما يقع في ضائقة ويكون بحاجة إلى دعم.

٧- شخص عطوف ويُقبل على الحياة.

٨- شخص لاينخدع بحبي للاعتماد على النفس، ويمكنه تقبل غضبي وشعوري.

٩- شخص لديه حِسّ بالنزاهة.

١٠- شخص يود أن يكون أباً في يومٍ من الأيام.

قائمة الرغبات والأمنيات

١- شخص يحب السفر والترحال.

٢- شخص يحب القراءة ومشاهدة الأفلام.

٣- شخص يعرف كيف يضحكني.

٤- شخص يستمتع بأوقات الترفيه في حياته.

٥- شخص يحترم أصدقائي.

٦- شخص محب ويعبر عن هذا الحب بأسلوب يروق لي.

٧- طويل - أي يكون على الأقل أطول مني.

القائمة المحظورة

١- شخص لايرغب فى أن يكــون منفتحـا ولايرغـب فـى التحـاور معـى، وينأى بنفسه عند وقوع مشكلة.

٢- شخص يعيش وحيدا - يرغب فى أن يكون هناك مسافة بينــى وبينـه فى العلاقة.

٣- شخص معروف عنه الخيانة.

٤- شخص لايحب أسرتى أو لاتتقبله عائلتى كزوج لى.

٥- شخص لايقدر صداقاته ولايبقى عليها.

٦- شخص لا أشعر تجاهه بالحب الصادق.

ومازالت جينفر تبحث عـن شـريكها الحقيقـى، وعـادة ماكـانت ترجـع إلى قائمتها حالما تشعر بأنها على وشـك العثـور علـى هـذا الشـريك، وتمكنـها تلـك القائمة من التوقف من أجل تقييم من تقابله، وتسـاعدها أيضـا علـى أن ترفـض أولئك الأشخاص غير المناسبين لها، لذا ستنجح يومـا فـى اللقـاء بـهذا الشـريك المنتظر.

وبوضعك قائمة لصفات شريكك المثالى وتكوين تصـور لـه فـى عقلـك، تكـون بذلك مستعدا للانتقال إلى الخطوة الثانية: وهى تكوين رؤيتك عن العلاقـة التـى ترغب فيها.

الخطوة الثانية: كون رؤيتك

وكما قمت بتكوين صورة لشريكك المثالى، يتعين عليك أيضا تكوين رؤية بشأن العلاقة المثالية معه بحيث تعرف ماترنو إليه. وعندئذ تصبح الرؤية التى كونتها هى مقياس التوافق لديك. وستعرف، عندما تقابل شخصا ما يوافقك فى طبيعتك، أنه هو ذلك الشريك.

ولتضع أسس هذه الرؤية، فإنك تريد بادئ ذى بدء أن تعرف ديناميكيات العلاقة التى تبغيها. فعلى سبيل المثال، يعرف "هيل" أنه ينشد ارتباطا من نوع تقليدى وتكوين أسرة؛ لذا فإن "كاثلين" تلك الفتاة التى لاترغب فى الاستقرار - لاتصلح أن تكون هى شريكته التى يصبو إليها، وتبحث "شيرى" عن شريك يلعب دور الرفيق والصديق الذى يشاركها أنشطتها الاجتماعية، ومن ناحية أخرى، جويل تريد شخصا يتفهم مايتطلبه منه العمل، بينما يبحث روبرت عن الزوجة التى قد تعينه فى أعماله التجارية وتعرف كيف تتعامل مع شركائه وعملائه. ليس هناك نموذج أفضل أو أسوأ من الآخر، فكل منها يعد انعكاسا لرؤية صاحبه.

عوامل تؤخذ فى الاعتبار

هناك عدة عوامل يمكن أخذها فى الاعتبار عند وضع رؤيتك. ففى بادئ الأمر، هناك صلة واتصال بينك وبين شريكك المثالى. هل تبحث عن علاقة حميمة كما تريد شيرى؟ ما مدى مراعاتك لشعور شريكك، وما مدى مراعاته لشعورك أنت؟ كيف تريد أن تكون هذه العلاقة؟

ثانيا هناك أمور متعلقة بأسلوب الحياة يتعين دراستها. أين ستعيشـان؟ ومـا الأسلوب الذى سوف تتبعانه فى حياتكما؟ مانوع الحياة الاجتماعيـة التـى تـود العيش فيها؟ ماهى الأنشطة التى ستشتركا فيها؟ هل ستعتادا السفر والترحال؟

ومن الأهميـة بمكـان أيضـا أن تـأخذ فـى الاعتبـار الأمـور الخاصـة بمسـيرة حياتكما. هل تريدان أطفال؟ كم عددهم؟ ومتى؟ وهل تخطـط للتقـاعد عنـد سـن معينة؟ إذا كان الأمر كذلك ماهى خططـك المسـتقبلية؟ وهـل تتخيـل أن يشـترك معك شريكك فى ذلك؟

فلكل هذه الأشياء أهمية خاصـة عنـد التفكـير فـى التوافـق. ضـع كـل هـذه الأشياء فى مكان آمن كما فعلت فى القائمة التى قمت بإعدادهـا بحيـث تتمكـن من الرجوع إليها والتفكير بشأنها والتفاوض عليها عندما تقـابل شـخصا يحتمـل أن يكون هو شريك المستقبل.

الخطوة الثالثة: أدرك ماقد يعوق مسيرتك

إنت تعرف الآن من أنت ومـاتريد توافـره مـن صفـات فـى شـريكك. وقمـت بتكوين رؤية لعلاقتكما المثالية، وقد حان وقت التفكير بشأن الجـزء الصعـب ألا وهو العثور على الأمور والقضايا التى قد تقف كعقبة فى طريقك والتخلص منها.

إذا كان ردك على ماقلت للتو هو: "الشىء الوحيد الذى يعرقـل طريقـى هـو حقيقة أننى لاأستطيع العثور علـى الشـخص المناسـب" سـأجيب عليـك بطلـب واحد، هو أن ترجع إلى القانون الأول الخاص بتأثـير معتقداتنـا علـى سـلوكياتنا

وتوقعاتنا ونتائج ذلك، وأود أيضا أن أقول لـك أن مـايعرقل طريقـك هـو إيمـانك بأنك لن تتمكن من العثور على ماتريد.

المعتقدات غير الواعية

لهذه المعتقدات قوة عارمة. فهناك مقولـة نفسـية تقـول: "إذا اعتقـدت أنـك تستطيع، أو اعتقدت أنك لاتسـتطيع، أيا كان اعتقادك. فأنت على حق" تصـف هذه العبارة ماهو معروف "بالتنبؤ بقدرات الذات". أى أنك تتوجه إلى موقف مـا بافتراضات ومعتقدات معينة بحيث إن ماتعتقد صحته فهو صحيح.

فعلى سبيل المثال، كان لى صديقان زوجان همـا مـاثيو واندريـا يعيشـان فـى مقاطعة دينفر وعشت معهما فترة ليست بالقصيرة نظرا لأننى كنت أنفذ مشـروعا فى هذه المنطقة، وعادة ماكنت أصحب أحدهما إلى المدينة بينما يمكث الآخر فى المنزل.

فعندما كنت أصطحب ماثيو، عادة ما كنا نجد مكانا للسـيارة؛ حيـث إننـا كنا نجد شخصا يغادر المكان بمجرد اقتراب سـيارتنا منـه فنـأخذ ذلـك المكـان، وكان الأمر يبدو يسيرا؛ فقد كان يعلق فى كل مرة قائلا: "كم هو سهل أن تجـد مكان سيارتك فى قلب المدينة" ولقد كان على حق.

أما الأمر مع أندريا فقد كان مختلفا؛ حيث إنها كانت تـزداد توتـرا بمجـرد الاقتراب من حدود المدينة، فكـانت تشـكى وتقـول: "لايمكنـك أن تجـد مكانـا للانتظار فى هذه المدينة، فهى مكتظة بالسكان والسيارات". وكانت علـى حـق، فكنا نقود السيارة لما يزيد عن ٤٥ دقيقة دون العثور على مكان متاح.

كان المدهش فى الأمر أن كليهما كان على حق بشأن نفس الحقيقة فى نفس المدينة على الرغم من أنهما مختلفان تماما فى وجهتى نظرهما. ولاداعى أن أقول لك أننى كنت أرتب مواعيدى وأعمالى بحيث آتى إلى المدينة بصحبة ماثيو لا أندريا. من ذا الذى يريد قضاء ٤٥ دقيقة بحثا عن مكان للانتظار؟

بالمثل إذا خضت رحلة البحث عن الحب معتقدا بأنه غير متوافر لك أو أنه لايمكنك الدخول فى مثل هذه العلاقة فسيكون هذا هو ماستجد. اقض بعض الوقت فى فحص واختبار معتقداتك لترى إذا ماكنت تتماشى مع النتائج التى ترجوها. يمكنك تضييع وقت طويل فى إتمام عمل ما وأنت لاتؤمن بمقدرتك على تنفيذه فى المقام الأول.

التردد الداخلى

إذا كان العديد والعديد من الناس يريدون العثور على الحب؛ إذا لما كل هذا التباين بين مايقولون بشأن مايريدون وبين واقعهم؟ بالنسبة للعديد منهم، هناك عراقيل خفية تعوق الحصول على الحب وهى ما أطلق عليه متزامنة "نعم الخارجية، لا الداخلية". فحالما يكون هناك فجوة بين ماتقول أنك تريد وبين ماهو قائم، يكون هناك شىء غير واعى وقوى داخلك يجيب بـ"لا" لإرادتك بأن تدخل فى هذا النوع من الشراكة.

تكمن هذه العوائق الخفية داخل العقل الباطن، حيث تمنع ظهور الحب الذى نقول إننا نتوق إليه، فعندما تشعر بأنك تعرقلت فى عملية جذب حب حقيقى مع الحفاظ عليه، فمن الجدير أن تتوقف لبرهة وتبحث فى خبايا قلبك

وعقلك وروحك عن أية معتقدات أو مخاوف أو همـوم أو شكوك قد تكون هي مايعوق الحب من التدفق داخل جسدك. إن هـذه العراقيل لاتحدد قدرك. ولا تملى عليك النجاح أو الفشل فى لعبة الحب. بل تعوقك، وحسب. عن التغلب عليها بحيث تتمكن من تحويل رغبتك فى هذا الحب إلى حقيقة.

الخوف من الجرح

كان العائق غير الواعى لتريكس هو الخوف من جرح مشاعرها. فقد عاشت سنوات عصيبة تعانى من سوء المعاملة من زوجها، وأخيرا استجمعت قواها وشجاعتها ووضعت حداً لهذا الزواج، وبعد قضاء عام كفترة نقاهة من مُعانتها؟ بدأت فى خوض الحياة مرة أخرى.

وبعدما بدأت تريكس فى إدراك شريكها المستقبلى، تجاذبنا أطراف الحديث، وتوجهت لها بسؤال إذا ماكان هذا هو مَنْ تبحث عنه. فى البداية لم تنبس بكلمة، وكان جلياً بالنسبة لها أنها تريد أن تخوض فى علاقة صحيحة غير تلك التى عاشتها.

تعمقت فى سؤالى وقلت: "هل لديك أية أفكار أو تصورات أو مخاوف من شأنها أن تُعرقلك عن غير وعيٍ منك؟".

وبمجرد أن نظرت إلى عيناى، انفجرت الدموع كسيلٍ على خدها. وهمست قائلة: "نعم" إننى أخشى أن أمر بنفس الجرح مرة أخرى. أنا لاأريد أن أعيش مرة أخرى فى ذلك الرعب والخوف".

علقت على ماقالت: "ربما يكون بداخلك صـوت يقـول "نعـم". وفـى الوقـت نفسه صوت آخر يقول "لا". وقد ترسـلين هـذه الرسـالة إلى مـن تقـابلين وكـأنك تطلبين الاقتراب ولكن ليس لدرجة كبيرة وفى نفس الوقت تطلبين الابتعاد ولكن أيضا ليس بدرجة كبيرة.

وبمجرد أن تخلصت تريكس من هذا الخـوف الـذى يعوقـها، كـانت قـادرة على الاقتراب من الاعتقاد بأن الحب ليـس بـالضرورة يـؤدى إلى الآلام، وعندمـا اعترفت بمخاوفها وأقرتها انتهت؛ حيث إن الخوف يظهر عندما تسلط الأضواء عليه. وسرعان ماقابلت الشخص المناسب الـذى غمرهـا بحـب أبـدى لايمـوت، وعاشت حياة سعيدة هادئة البال.

وبالنسبة للعديد من الناس، يمنعهم الخوف من الجرح من العثور على الحب الذى ينشدونه. قد يريدون الحب، ولكـن مـايريدون حقـا هـو الحـب المضمـون. اسأل نفسك: هل أنشد علاقة سليمة أم ضمانا لعواطفى؟

الخوف من ضياع الحب

كان ينتاب جورج خوف مـن أنـه إذا عـثر علـى الحـب، قـد لايتمكـن مـن الحفاظ عليه، وعندما تقابلت معه، كان لجورج ماض أليـم؛ فلـم تكـن علاقاتـه قوية بدرجة كافية، فقد كان يعمل طيارا ويعرف جيدا كيف يقود الطائرات أمـا مع علاقاته النسائية فقد كان الأمر مختلفا تماما. وقد تقدم لخطبة جانيس فقال:

"لا أعتقد أننى لدى ما أقدمه لك، فإننى أقضى وقتى فـى السـفر والترحـال وعندما أعود إلى المنزل إما أقضى وقتى نائمـا أو فـى التدريـب علـى الطـيران أو

الصيد. ليس لدى مساحة لإقامة علاقة". وسألته عما كان يريد قال إنه يريد الحب ويريد أن تكون له شريكة وصديقة ورفيقة تصحبه فى مشوار حياته ولكن ليس كل مايتمناه المرء يدركه. سألته إذا ماكان هناك شيء يخشاه. أجاب قائلا: "بالنظر إلى كل حالات الطلاق، أرى أن فرص النجاح فى الحياة الزوجية ضئيلة جدا. فأنا أعرف أناسا يتمتعون بلباقة وطلاقة ولكن انتهت زيجاتهم بالطلاق، وأنا لا أطيق المرور بهذه التجربة".

سألت جورج إذا ماكان بإمكانه التحدث بصدق عن مخاوفه مع من يحب، أعتقد أن ذلك ممكنا، فبادرت بالقول: "إذا كنت تستطيع التحدث عن همومك ومخاوفك إلى من تحب وتسأله المعونة والمساندة، أعتقد أن هذا سيتيح لك فرصة نجاح. والآن هيا أرنى كيف ستتصرف". واستغرق الأمر مايزيد عن عام حتى عثر جورج على الشريكة الصحيحة وحدث بالفعل أنه أمضى وقتا رائعا معها. وأرسل لى بطاقة من تركيا كتب فيها يقول: "إننا معا نمضى أوقاتا سعيدة وهى تعشق السفر والترحال وعندما أتحدث تنصت لما أقول. كم هو رائع...! أشكرك جزيلا.

"جورج"

ومضى عام من تلقى هذه البطاقات ومازال جورج ينعم بحياة هادئة مع زوجته، ورغم مخاوفه الأولى وهمومه، كان جورج قادرا على الاستمرار فى هذا الزواج والحفاظ على حبهما الرائع.

هل خوفك من ضياع الحب يمنعك من العثور عليه فى المقام الأول؟ إذا كان الأمر كذلك، ستكون بحاجة إلى البحث داخلك لتعثر على الشجاعة الكافية التى

ستمكنك من انتهاز الفرصة. مع كل علاقة حب جديدة، تنشب المخاطرة ولكن إذا أتحت الفرصة لذاتك أنت وشريكك، ستجنى ثمار هذا الحب.

وضع معايير صعبة التحقيق

إن توقع أمور غير واقعية من شريك هو عائق آخر يحتمل بزوغه من الخوف. إذا وضعت معايير صعبة التحقيق، لن يتأتى لك أن تخشى تجربة جرح مشاعرك، لأنك لن تجد أبدا هذا الشريك. هذا هو ماواجهت به روجر فى حوارى معه.

عندما بدأ روجر فى وصف فتاته التى يرغب فى الزواج منها لاحظت أنه يريد امرأة ذات صفات صعبة التوافر فى شخص واحد مهما كان هذا الشخص، فهو يريد امرأة ذات قوام "مياس" وقوة "زينا" الخارقة وسحر الأميرة "ديانا" وجمالها، ويريدها أن تكون فى ذكاء "باربارا والترز"، ويجب أن تكون مصدرا للسعادة والمرح وتوافقنى الآراء ومحبة للتحدث إلى ومشاركتى همومى.

فسألته بلباقة هل ترى نفسك مثل جيمس بوند. فضحك وأجاب: "كلا". وبادرته بالسؤال: إذن لماذا تبحث عن امرأة كاملة الأوصاف، أجاب على ذلك بالقول: "نعم"، يبدو هذا مستحيلا، أليس كذلك؟

فبدأت أشرح لروجر أنه كان هناك فارق بين تخيل رفيقتك المثالية وبين تخيل شخص خارق للطبيعة. وبرفع مستوى توقعاته من ذلك الشريك، كان يمنع نفسه من الدخول فى علاقة حقيقية؛ حيث إنه ليس هناك من قد تتناسب صفاتها مع المعايير التى وضعها.

هل تتسم معاييرك بالواقعية؟ إذا كـان وصفك لشريك حياتك يشبه رجل خارق أكثر من كونه بشر، قد تحتاج إلى تقييم الموقف لتعرف إذا ماكنت تضع مواصفات خارقة للعادة؛ حيث يتأكد لك الأمر، أى أنك لن تجد من يناسبك.

وضع مقاييس محدودة

لم يكن موقف جوى مختلفا كثيرا عن روجر؛ حيث إنها كانت تمنع نفسها من العثور على علاقة سليمة عن طريق وضع معايير محدودة، فقد كانت تنحصر صفات فتى أحلامها فى أن يكون داكن الشعر ويتمتع بقوة بدنية، ويعمل كمحام أو طبيب ويتراوح عمره من ٣٥ إلى ٤٠ عاما، ويعيش فى أقصى شرق مانهاتن. فهناك عدد لا حصر له بهذه المواصفات وعندما فشلت فى العثور على شريكها ممن يتمتعون بهذه الصفات أعلنت أخيرا فشلها وقالت إنه لا أمل فى العثور عليه.

وعندما أخذت جوى بالنصيحة التى أسديتها لها أدركت فى نهاية الأمر أنها كانت تخشى العثور على ذلك الشخص نظرا لأنها - من داخلها - تشعر أن ذلك يعنى ضياع استقلاليتها، فكم أحبت أن تستمع لرئيسها وحسب، وأدركت أن السبيل أمامها للارتباط بشخص آخر مع الحفاظ على هذه الاستقلالية مستحيل.

هل تتصف المقاييس التى تضعها لاختيار شريكك بالضيق والمحدودية؟ إذا وجدت أنها توافق كل من تقابل، فهى كذلك؛ أى محدودة. اسأل ذاتك ما الفائدة التى عادت عليك من عدم السماح لذاتك بالخروج على محدوديتها، قد

تنتابك الدهشة من اكتشاف أن الأمر قد يكون عدم وجود الإرادة مما يمنعـك مـن العثور على الحب.

كم هو سهل أن تلقى باللوم على الظروف المحيطة بـك أو القـدر حـال عـدم قدرتك على الدخول فى علاقة حب. على الرغم من أنه فى الغالب الأعم يكـون سبب الأحلام صعبة المنال نابعا من داخلنا. كل ماعليك عمله هو التوغل داخـل ذاتك والاستفسار منها عن مدى رغبتها فى العثور فعلا على شريك العمر.

الخطوة الرابعة: أظهر نيتك

يقصد بذلك تحقيق ماكان حلما أو هدفا أو أمنية فـى الواقـع الملمـوس، وهـو أيضا تركيز نيتك على مقصد محدد واضح ثم العمل على تحقيقه.

وغالبا مايحدث إظهار النية كنتيجة لجذب ماتريد إلى ذاتك. وبالتعبـير عـن نيتك أمام العالم، تكون بذلك قـد دفعـت بعجـلات الطاقـة حتـى تحصـل علـى ماتريد بالضبط.

يتطلب ذلك نوعا من القوة والعزيمة ولكنــها ليسـت قـوة سـحرية. فكـم مـن المرات كان كافيا أن تعرب عن نيتك لتصل إلى النتائج، ولكن فى أغلب الأحوال ستكون بحاجة إلى الجمع بين النية والجهود الواقعية الملموسة بغية الوصـول إلى النتائج المرجوة. بل سيكون فى بعض الأحيان ليس مـن الكـافى أن تمـزج نيتـك بجهودك، بل ستكون بحاجة إلى اسـتخدام المدفعيـة الثقيلـة، أى "القيـام بكـل مايتطلبه الأمر".

تخيل أنك كنت تريد العثور على وظيفة جديدة، وفى أثناء لعب التنس مع صديقك، ذكر لك أن هناك شخصا يبحث عن من يعمل معه وانطبقت شروطه عليك. هاهى، فقد حصلت على الوظيفة من خلال النية وحسب.

والآن دعنا نفترض أن العثور على وظيفة يعد أمرا أكثر تحديا. ولكن مازالت بحاجة إلى النية ممتزجة بالمجهود؛ فقد تبدأ بإخبار الناس أنك تبحث عن وظيفة، ثم تبدأ فى البحث عن وظيفة فى الإعلانات وترسل سيرتك الذاتية لبعض الشركات. فإذا تسنى لك العثور على الوظيفة عن طريق ذلك، فقد حصلت عليها من خلال النية والجهد.

دعنا، تلك المرة، نفترض مرور بعض الوقت دون ظهور تلك الوظيفة. وقتئذ سوف تستمر فى إظهار نيتك مع ذلك المجهود ولكن ستكون بحاجة أيضا إلى "القيام بكل مايتطلبه الأمر". ويتم ذلك عندما تتخطى كل الحواجز والقيود لتحقيق النتائج التى تصبو إلى تحقيقها. قد تحاول اكتساب خبرة فى مجال جديد أو البحث عن مدرب ليرشدك فى هذا الطريق أو قد تتصل بشركات التوظيف أو أولئك الذين يعملون على ترشيح بعض الأشخاص لبعض الوظائف بصفة غير رسمية. بكلمات أخرى، تقوم بإزالة كل مايعوق تحقيق أهدافك. حال العثور على وظيفة من خلال هذه الإجراءات (حيث يتم ذلك فى أغلب الأحيان، إذا لم يكن هناك عائق داخلى خفى يعترض مسيرتك)، عندئذ فقد حصلت عليها من خلال النية والجهد بالإضافة إلى كل مايتطلبه الأمر.

هذا هو نفس مايحدث عند البحث عن علاقة حقيقية. كانت جودى مثالا رائعا لمن توصل إلى الحب من خلال النية وحدها، حيث ذكرت لصديقتها

ايفيلين أنـها كـانت علـى استعداد للارتباط بشـخص مناسـب، فأجـابت هـذه الصديقة أن لديها من يتناسب معها، وبمجـرد أن فتحـت جـودى بـاب منزلهـا لاستقبال هذا الشخص والذى يدعى سكوت وعندما وقـع نظرهـا عليـه، شعرت بالقبول. وهاهما قد تزوجا العام الماضى.

من ناحية أخرى، كان الأمر يتطلب بعض المجـهود بالنسـبة لروسـيمارى، فقد أعدت قائمتها وأخبرت صديقاتها بأنها مستعدة للارتبـاط، ولم يظـهر ذلـك الشريك المنتظر، لذا بدأت فى حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية حيث قد يتسنى لها مقابلته، وقابلت بالفعل بعض الأشخاص ولكن لم يكن أى منـهم هـو من تتمناه. بعد مرور عام، انتابها شعور بالإحبـاط ولكنـها لم تكـف عمـا كـانت تقدم عليه، وكثفت جهودها بحضور الحفلات الخيرية والمناسبات الثقافية التـى تتم فى متحفها المفضل، وأخـيرا قـابلت جيفـرى وسـعدت بمـدى مناسـبته لهـا وتزوجا بالفعل.

بالنسـبة لجـولى، فقـد تطلـب البحـث القيـام بـأمور متعـددة، فقـــد بـاءت محاولاتها السابقة - أى النية والجهود - بالفشل وأصابها الإحبـاط. فضـاعفت جهودها إلى مستوى أعلى، فقد سجلت بياناتها الشخصية فـى مجـلات خاصـة بتوفيق الزيجات، وقضت بعض الوقت فى منتجع لمن هم مسجلين فى مثل هذه الدوريات وقابلت برين الـذى توافقـت صفاتـه مـع قائمتـها بمختلـف أجزائـها. فتزوجا وعاشا حياة هنيئة سعيدة.

حال عدم صلاحية إظهار النية

في بعض الأحيان، يكون هناك نوع من المحاولة والخطأ. وفيما سبق قد لايصيب الهدف من المرة الأولى، وإذا كررت هذه العملية عدة مرات دون نجاح، فمن المفيد أن ترجع إلى الخلف لتعيد فحص إذا ماكانت هناك عوائق خفية تعترض طريقك، وإنني أؤمن بحق - من واقع ماتعلمته من خبراتي وتجاربي - أنه ليس هناك مستحيل عند وضع هدف حقيقي واقعي مع بذل الجهد المناسب للوصول إليه. إذا قمت حقا بإظهار نيتك والتعبير عنها مع بذل الجهد الكافي دون العثور على ماتريد، فمن المحتمل أن يكون العائق نابع من داخلك لا من ظروفك المحيطة. تراجع وتفحص وراجع وقيم وتحرى أينما كان ذلك ضروريا، وأخيرا سوف تجد الحب الذى تبحث عنه.

يتطلب الحب عقد النية، وتوفير الوقت والتحلى بالصبر، وبعض الأحيان جهدا حقيقيا. الأساس هو أن تثق بعملية الحب والإيمان بأن الحب الذى تريده وتستحقه سوف ينهال عليك كما ينبغي.

فعند الوصول إلى الخيار الواعى الذى يؤكد أن الاتحاد والشراكة هما ماتريد، وعندما تتبع الخطوات اللازمة، فكفتك هى الراجحة. وستكون النتيجة هى الشراكة الحقيقية مع من تحب فعلا، وعندئذ تكون قد بدأت بالفعل فى مشروع بناء علاقة حقيقية.



الحب عملية

تتكون من خطوات

♥

التحول من "أنا" إلى "نحن" يتطلب تغييراً فى المفهوم والطاقة،
فالتحول إلى ثنائى حقيقى يُعد تقدماً فى حد ذاته.

الحب لايأتى من فراغ. إنه يأتى نتيجة لتحـول جـذرى مـن مجـرد الشـعور "بالذات" إلى الشعور "بالجماعة". حينمـا يندمـج الشـريكان فـى نفس واحـدة، تتغير نظرتهما للحياة من حولهما، وبدلاً من مجرد محاولة التقرب من بعضـهما البعض، فـهما ينسـجان خيـوط حياتيـهما سـويةً ليخلقـوا منـها نسـيجاً واحـداً متجانساً.

ولايقوم الحب الأصيل إلاَّ علـى أسـاس قـوى راسـخ لايتشـكل سـوى بمـرور الوقت واكتساب الخـبرة. تخيَّـل مـاقد يحـدث إذا حـاولت بنـاء مـنزل دون أن تمضى وقتاً كافياً فى اختيـار أنسـب الأمـاكن لوضـع الأسـاسـات والطـوب، ودق

المسامير بعناية. قد نضرب رقماً قياسياً فى سرعة بناء المنزل، لكن بأى ثمن؟ هل ستنام ملء جفنيك وأنت تعرف أن عاصفة بالخارج تعصف بمنزلك المزعزع؟

هكذا هو الحال فى العلاقات الإنسانية. تخيَّل أن علاقاتك هى المنزل الذى تبنيه، والجهد المطلوب لبناء الحب هو ذاته الجهد المطلوب لبناء ذلك المنزل. إذا تعجلت بناء الحب، فقد ينتهى بك الحال وأنت تظن بأنك صنعت علاقة ناجحة، لكن كُن على يقين بأن هذه العلاقة لن تصمد أمام أنواء الحياة.

ثق فى عملية الحب

تكوين ثنائى ليس أمراً صعباً إلى هذه الدرجة. أى شخص يستطيع الارتباط بأى شخص آخر، ويُعلن الاثنان أنفسهما كثنائى. غير أن التحدى يكمن فى تكوين ثنائى حقيقى يحمل فى طياته بذور استمراره، ولايمكن مواجهة مثل هذا التحدى سوى بأن يحترم الطرفان علاقتهما ويتركانها تأخذ مسارها الطبيعى من التطور.

حينما نلتقى بشخص تتوسم فيه ملامح شريك المستقبل، فسرعان مانقع فى مصيدة التعجل، ونحاول أن ننزع عن الثمرة قشرتها الغليظة حتى نصل إلى لُبها اللذيذ بسرعة، والحب عاطفة متدفقة لها قوانينها التى تحكمها، ومن بين تلك القوانين مايقول إن الحب عدو السرعة.

درس فى الصبر: دونا وديفيد

دونا وديفيد تقابلا فى حفلة ورشقت سهام الإعجاب المتبادل فى قلبيهما على الفور، وبعد أن أمضيا معظم الأمسية فى زاوية بعيدة عن العيون يتجاذبان أطراف الحديث، طلب ديفيد من دونا أن يلتقيا فى الليلة التالية، وافقت دونا وهى تغمرها السعادة، فقد كان ديفيد من بين أوسم وأفضل الرجال الذين قابلتهم فى حياتها.

بينما كانت دونا تغادر الحفلة، جاءتها صاحبة الحفلة، وهى صديقة لها ولديفيد، وحذرتها من أن ديفيد يشتهر بأنه يبدأ علاقاته بقوة واندفاع ثم سرعان مايتنصل منها. شكرت دونا صديقتها لاهتمامها، غير أنها تجاهلت ماسمعته وهى تغادر المكان، وبدأت تفكر فى الثوب الذى سترتديه لليوم التالى، فهى لاتطيق صبرا حتى تلتقى بديفيد فى الموعد المحدد.

فى نهاية لقائهما الأول، أخبر ديفيد دونا بأنها المرأة التى ظل يبحث عنها طوال حياته. رقص قلب دونا فرحا لما سمعته، لدرجة أنها أخرست ذلك الصوت الذى يتردد فى عقلها ويخبرها بأن تنتظر قليلا كى تتعرف على ديفيد بصورة أكبر قبل أن ترتبط به بشدة. كانت تعرف أنه من الأفضل أن تترك الأمور تأخذ مجراها الطبيعى، لكن دوامة الحب كانت أقوى منها. لقد كانت تنتظر شخصا كديفيد هذا منذ زمن طويل، ولم تكن لديها القدرة على كبح جماح عواطفها وتجنب إفساد الأمر.

وتبادلا مشاعر الحب. بالنسبة لدونا، كان ديفيد مناسبا تماما، حيث وجدت فيه كل مواصفات شريك الحياة التى تتمناها: الوسامة، النجاح

الوظيفى، التدين، ودفء المشاعر، وحاولت ألاّ تشغل نفسها بمعرفة تفاصيل أخرى، وافترضت أنها ستسنح لها الفرصة فى أى وقت آخر كى يتعارفا بصورة أكبر.

غير أن هذا لم يحدث. فمع مرور الوقت، اكتشفت دونا أن ديفيد ليست لديه أدنى رغبة فى أن تعرف دونا عنه أكثر مما عرفت فى الأسابيع الأولى. شعرت دونا بالإحباط مع استمرار ديفيد فى التهرب من أسئلتها عن فلسفته فى الحياة، وآماله وأحلامه، وقِيَمه وأهدافه وماضيه. وكلما حاولت دونا أن تأخذ ارتباطهما إلى مستوى أعمق، انسحب ديفيد من الموقف. واستمر ديفيد فى الانسحاب إلى أن صدقت النبوءة وتخلى عن دونا كما تخلى عن أخريات، وأرسل لها رسالة بالبريد الإلكترونى، ثم توارى عن حياتها تماماً. أظلمت الدنيا فى وجه دونا.

ظلت دونا تُصارع نفسها شهوراً طوال كى تنسى ديفيد، ومالبثت آلام الهجران تهدأ، حتى بدأت دونا فى استيعاب الموقف، فهى لم تعرف ديفيد على الإطلاق. لقد تعجلت الارتباط به لمجرد أنها كانت تريد الارتباط بأى شخص، وكغيرها من باقى البشر، انساقت دونا وراء مشاعرها، دون أن تعرف ما إذا كان ديفيد هو الشخص المناسب لها أم لا. ونتيجة لذلك، كانت روابط الود والحب التى جمعت بينهما واهية للغاية، لأن الأمر كان مجرد خيال جامح لم يُضاهى واقع الحال. الآن أدركت دونا أن إخمادها لمشاعر القلق التى ساورتها من ناحية ديفيد، واندفاعها للارتباط به دون تعقُّل هما السبب فى تحطيم قلبها.

عندما سَألَتُ دونا بعد مرور عدة سنوات عن تجربتها، أطلقت ضحكة مريرة ساخرة، وقالت إنه لايوجد شخص على ظهر الأرض لم يتعرض لمثل هذا الموقف ولو لمرة واحدة فى حياته. اتفقت معها فى الرأى، فنحن كبشر، نشعر بحاجتنا الشديدة للحب، لدرجة أننا نسمح أحياناً لمشاعرنا وأحلامنا بالتغلب على غرائزنا وتفكيرنا المنطقى. وعلى الرغم من أننا نُدرك تماماً ضرورة التعرف على أى شخص قبل أن نفتح له قلبنا، ونتسرع فى اتخاذ قرارات تخص مستقبلنا، فإننا سرعان مانتعجل الأمور كى نُحقق أحلامنا.

الطريقة المُثلى لتفادى الوقوع فى براثن هذه المصيدة هى التحلى بالصبر. إذا طغت رغبتك فى الارتباط بأى شخص على رغبتك فى الارتباط بالشخص المناسب، قد تجد نفسك فى النهاية وقد ارتبطت بشخص لن يجلب عليك سوى التعاسة المؤكدة. استعجال الحب لن يُحقق سوى نتائج فاشلة تماماً كاستعجال الوقت؛ لابد أن يأخذ كل شىء مجراه الطبيعى. ليس من السهل أن تتعلم الصبر، لكنك ستتعلمه حتماً، إذا كنت تنشد علاقة حقيقية أصيلة.

ومفتاح تلك العلاقة الأصيلة يكمن فى ثقتك بأن التأنى سيأتى بثماره. كثيرون هم من أثبتوا صحة هذا القول، وقد لايتحقق الأمر بين عشيةٍ أو ضُحاها، لكنك إذا تحليت بالصبر والمثابرة، سيكافؤك الحب بهداياه المُذهلة.

مراحـــل الحـــب

مراحل الحب بسيطة للغاية تبدأ بلحظة لقائك بشريك حياتك، وتمتد إلى اختياركما لمواصلة الحياة مع بعضكما البعض ككيان واحد. يمكننا القول إنها خمس مراحل هى: الاتصال، الاكتشاف، التقييم، الأُلفة، الالتزام.

المرحلة الأولى: الاتصال

يحدث الاتصال عندما تتدفق الطاقة بين شخصين دون تحفظ. ويبدأ الاتصال الرومانسى عادةً بشرارة تنطلق بين شخصين، فيحدث بينهما تجاذب كيميائى عجيب يُشبه فى قوته قوة المغناطيس. أحياناً يشعر الشخصان بأنهما تقابلا حتماً فى مكان ما وأنهما يعرفان بعضهما البعض، وأحياناً يشعر كل منهما بالراحة تجاه الآخر. وعلى الرغم من ضآلة الشرارة فى البداية، إلا أنها ستكون فيما بعد الشُعلة التى ستُضىء الطريق إلى مملكة الحب.

الكثيرون يتطرق إلى ذهنهم فكرة الانجذاب الحسى حينما يحاولون تعريف كلمة الاتصال، وهذا أمر ممكن نظراً لما قد يحدث من تفاعل كيمائى قوى بين أى شخصين. على سبيل المثال، عندما نرى شخصاً نشعر بالانجذاب إليه، تخفق قلوبنا بشدة، وترتعد أجسادنا، ويبدأ خيالنا فى الجموح، ونشعر بأننا مشدودين بقوة لهذا الكائن الساحر الذى يقف أمامنا.

وقد يحدث هذا الاتصال على عدة مستويات تتداخل مع بعضها البعض أحياناً. قد يحدث هذا الاتصال "ذهنياً" عندما ينسجم عقلان سوياً، وقد يحدث

"عاطفياً"، عندما يشعر شخصان بأنهما متوافقان، أو قد يحدث "روحياً"، عندما تكون روحاهما على نفس الموجة والتردد.

لكل شخصين مرتبطين قصة عن اتصالهم الأول. بارى مثلاً أدرك أنه حتماً سيتزوج كاميل من أول لحظة وقعت فيها عيناه عليها، دون سابق ميعاد. راشيل وتوم (كلاهما من المُعجبين بحلقات المسلسل الأمريكي ستارتريك) صرحا أنهما شعرا بانسجام عقلى عجيب عندما تقابلا لأول مرة لدى صديق. أمّا إريك وستيفانى، فقد أمضيا وقتهما كله فى الضحك حين تقابلا فى إحدى الحفلات. الملحوظة العامة التى نستطيع إطلاقها على مواقف الاتصال هى أنك تعرف متى يحدث الاتصال.

لكن حذار: الاتصال القوى بين شخصين قد لايعنى أنهما بالضرورة يُحبان بعضهما البعض، أو أن القدر جمع بين مصيريهما قبل أن يلتقيا، الاتصال هو الخطوة الأولى التى تجمع بين أى شخصين يُريدان الارتباط ببعضهما البعض. يمكنك أن تتصل بكثيرٍ من الأشخاص طوال حياتك، لكنك لن تستطيع أن تعرف شريك حياتك سوى باستكمال باقى الخطوات.

المرحلة الثانية: الاكتشاف

مرحلة الاكتشاف هى مرحلة "التعارف" التى عادةً ماتكون مصحوبة بقضاء ساعات طوال فى الحديث عبر الهاتف ليلاً، أو التنزه فى نزهات طويلة للحديث عن ذكريات الطفولة، أو تناول عشاء رومانسى للبوح بالأسرار

والأحلام. كلا الطرفين يقوم بسرد تاريخ حياته للآخر. ومع كل معلومة جديدة، يقع حاجز من الحواجز، ويبدأ الطرفان فى الاقتراب أكثر فأكثر من أعماقهما.

ومرحلة الاكتشاف هذه مرحلة بالغة الأهمية، لأنك تكتشف فيها المعلومات التى تلزمك لتقييم ما إذا كان هذا الشخص يناسبك بالفعل أم لا. إذا تعجلت هذه المرحلة أو تجاهلتها، كما كان الحال مع دونا وديفيد، فقد ينتهى بك الحال مع شخصٍ لاتعرفه أو لا يُناسبك.

لاتنخدع بنظارتك الوردية

أولى لمسات الرومانسية تتحقق فى هذه المرحلة، لكن، مع كل ماسيستمعه من الطرف الآخر عن حياته، ومع كل السعادة الغامرة التى ستشعر بها وأنت تبوح بأدق أفكارك له، هل ستتذكر ضرورة أن تبقى متيقظاً وألاّ تنجرف وراء مشاعرك، على الرغم من أنك ستُفضّل وضع نظارتك الوردية فى مكانها دون أن تنزعها كى لاتُفسد على نفسك سعادتها، وبهجتها، لكن حَرىّ بك أن تنظر من تحتها من حينٍ لآخر، كى لاتغيب الحقيقة عن عينيك.

الحقائق وحَسْب

استخدم هذه المرحلة كفرصة لاستكشاف شريك المستقبل من الداخل ومن الخارج. وجّه إليه أسئلة، وأنصت باهتمام لإجاباته عنها. من السهل أن تسمع ماتريد، وتتجاهل مايُخبرك به أى شخص عن نفسه. انتبه لما يقوله الطرف الآخر عن نفسه، وكما قالت أوبرا وينفرى عام ١٩٩٦ فى كلمتها أثناء حفل

تخريج دفعة كلية ويليزلى: "عندما يُخبرك الناس عن حقيقتهم، صدّقهم من *أول مرة*".

اسأل عن الأمور الأساسية. أين تُقيم شريكة حياتك؟ ماذا تعمل؟ كيف تستمتع بوقتها؟ هل لديها حيوانات أليفة؟ الإجابة عن هذه التساؤلات ستلقى بكثيرٍ من الضوء على أسلوبها فى الحياة وعاداتها. اسأليه عمّا يُحبه. هل يُحب الموسيقى؟ وأى نوعٍ منها؟ ماهو الطعام المُفضل لديه؟ ماهى الأفلام التى يُحب مشاهدتها؟ هل يُحب السفر؟

اسأل عن ماضيها؟ أين تربّت؟ ماهى المدرسة التى تعلمت فيها؟ كيف كانت طفولتها؟ لماذا اختارت مهنتها التى تعمل بها الآن؟ هل لديها أشقاء أو شقيقات؟ كل ذلك سيساعدك على أن ترسم صورة كاملة عنها وتعرف كيف أصبحت بشخصيتها تلك.

راقبى كيف يتعامل مع الناس، خاصةً النادل فى المطعم، وسائق الأجرة، وقاطع التذاكر فى السينما مثلاً. راقبيه كيف يتصرف مع أصدقائه. كل هذه المعاملات ستُعطيك مفاتيح هامة تقودك للتعرف على أنماطه السلوكية وطبيعته الحقيقية.

راقب ردود أفعالها معك. هل هى معطاءة؟ هل تعرض عليك تذوق طعامها؟ هل تُقاطعك أثناء حديثك؟ هل تقول لك "شكراً" من قلبها؟ هل تتصل بك عندما تقول إنها ستفعل ذلك؟ ملاحظتك لهذه التفاصيل الدقيقة ستجعلك تتنبأ بردود أفعالها إزاء أية أمور كبرى تطرأ على حياتكما فى المستقبل.

اسأليه عن آماله وأحلامه. ماذا يريد أن يُحقق لذاته؟ مـاهى أهدافـه؟ مـاهى الأمور التى تشغل حيزاً كبيراً من اهتمامه؟ هذه التسـاؤلات سـتجعلك تتحركـين من السطح إلى القاع كى تبحثى عن ذاته الحقيقية.

إذن فى الوقت الذى تعملين فيه علـى اكتشـاف شـريك المسـتقبل، سيسـعى شريكك هو الآخر لاكتشافك. لكن حِذار من أن يقودك حرصك علـى أن تظـهرى بمظهر طيـب أمامـه إلى أن يـراك هـو علـى غـير صورتـك الحقيقيـة. اصطنـاعك لواجـهة سيحول دون إقامة جسر من التواصل الحقيقى بينكما، هـذا هـو مـايبدو من تعبير "واجـهة"، ولن تستفيدا شيئاً سوى ضياع وقتكما فى خداع وتضليل.

الهدف من مهمتك الاستكشـافية فـى المقـام الأول هـو جمـع المعلومـات عـن شريكة المستقبل، حتى تتمكن فيما بعد من أن تُحدد هـل هـى تناسـبك حقـاً أم لا، والعكس. انتهز هذه الفرصة لجمع أكبر قدر من المعلومات، فقـد لاتُتـاح لـك فرصة أخرى كى تتعرف على شريكة حياتك بهذا القدر فى المستقبل.

الأسئلة الصعبة

قد يتعارض توجيه أسئلة صعبـة لشـريكة المسـتقبل عـن أهـم مايشـغلها مـع رغبتك فى خلق جو رومانسى بينكما. فمــن ذا الـذى يرغـب فـى الحديـث عـن العقيدة، أو الفلسفة الشخصية، أو أية اهتمامات أخـرى وهـو يجلـس إلى جـوار محبوبته وهما يتناولان الحلوى سوياً؟ إنه أمـر طبيعـى أن يتـهرب الإنسـان مـن الحديث عن موضوعات حساسة قد تُفسد عليه بهجته هو ومَـنْ معـه. مـايحدث

هو أن الأفراد يتمسكون بالحديث عن موضوعات محايدة لن تُسبب أيـة مشـاكل ولن تُفسد عليهم لحظتهم الحالمة.

تخيّل أنك لست بصدد البحث عن شريكة حياتك، بـل تبحـث عـن سـيارة جديدة. بالطبع لن تقتحم معرض السيارات وتقتنى أول سيارة فـاخرة تُصادفـها. بالتأكيد، ستسأل عن بعض الأمور: ماهو نوع الوقـود الـذى تسـتخدمه؟ مـامدى الاعتماد عليها؟ ماهى الخصائص الأسـاسية فيها، وماهى الخصائص الإضافية؟، ماهى مدة الضمان؟، يمكنك أيضاً أن تطّلع على كتالوج السيارة، وأن تنظر تحت الغطاء الأمامى، وأن تقرأ عـداد المسافات، وأن تراجـع تـاريخ خدمتـها، أو أى شىء آخر يجعلك واثقا من صحة شرائك. إذا كنا نـهتم بـهذه التفـاصيل المهمـة عندما نشترى سيارة، إذن فلم لانضعها فى الاعتبار عندما نختار شريك حياتنا؟

طرح الأسئلة المهمة فى مرحلة مبكرة سيجعلك قـادرا علـى معرفـة مـا أنـت مقدم عليه. فحصك للسيارة جيدا قبل شرائك إياها سيوفر عليك متاعب تعطلـها على الطريق السريع، وكذلك مناقشة شريك حياتك فى الأمور الأساسية قبـل أن ترتبط به فى علاقة طويلة الأمد، سيحميك من الانهيار الـذى قـد يصيبـك فيمـا بعد.

وقد تتنوع الأسئلة الصعبة تلك بين السؤال عن مدى التدين مثلا والسؤال عن تاريخ الإصابة بأى مرض معد مثلا. من بين الموضوعات الحساسة التـى يتـهرب الأفراد من الحديث عنها هى الحالة المادية، تماما كما حدث مـع بيلـى وليـاه. عندما تزوج بيلى ولياه، لم تكن لدى أحد منهما أدنى فكرة عـن الحالـة الماديـة للآخر. بيلى لم يسأل، والتزمت لياه الصمت هى الأخرى، ولم تقل إنها مدينـة

بنحو ٢٥٠٠٠ دولار، تتضمن قروضاً للتعليم المدرسى تحاول سدادها منذ خمسة عشر عاماً. عندما عَلِمَ بيلى بأمر الدَّيْن، الذى أصبح دينه الآن، استشاط غضباً من لياه لأنها لم تُخبره، ومن نفسه، لأنه لم يطرح موضوع الحالة المادية منذ البداية.

موضوع آخر شائك يتحرج الناس من الحديث عنه، وهو الرغبة فى إنجاب أطفال. على سبيل المثال، أرادت ويندى أن تُنجب طفلين، وعندما التقت هيو، لم تجد ضرورة لسؤاله عما إذا كان يريد أطفالاً هو الآخر أم لا. فعلت ذلك لأنها لم تكن تُريده أن يعتقد بأنها تتعجل الارتباط به. وهكذا، اعتقدت ويندى بأن هيو لابد وأن يأتى عليه وقت ويرغب فى إنجاب أطفال يحملون اسمه، واعتمدت فى اعتقادها هذا على ماكان يرويه من حكايات لطيفة عن ابنة أخته ذات العامين، والتى تُشير إلى حبه للأطفال. لكن بعد ستة شهور من ارتباطهما، تناقشا فى الموضوع، وفوجئت ويندى بأن هيو لايريد إنجاب أطفال، لأنه لايستطيع تحمُّل مثل هذا النوع من المسؤوليات. وعلى الرغم من حزنها الشديد؛ تحاملت ويندى على نفسها، وأنهت الارتباط سريعاً قبل أن يتطور ويتعمق لأنها لم تكن على استعداد للتخلى عن فكرة إنجاب أطفال ورعايتهم.

هناك طرق متعددة لتوجيه مثل هذه الأسئلة الصعبة دون الظهور بمظهر المُحقق السرى. من بين تلك الطرق هى أن تتناول الموضوع بصورةٍ عامة دون التطرق لموقف الطرف الآخر منه. على سبيل المثال، إذا كان الانتماء السياسى أمراً يهمك للغاية وتريد أن تعرف ما إذا كان كذلك بالنسبة لشريكك، يمكنك أن

تطرح موضوع الانتخابات القادمة، أو أية حكاية قرأت عنها فى الصحيفة عن رجل سياسة معين. مثل هذا الحوار سيدلك من بعيد إلى ماتريد معرفته.

إذن، إذا كنت تُفضل ذلك، يمكنك أن تتناول الموضوع بصورة مباشرة وبرقّة ودون ضغط. يمكنك أن تزيح عبء السؤال من خلال طرحه بأسلوب لايوحى للطرف الآخر بأنك تتوقع إجابته عنه، وأنك تُعوِّل عليها كثيراً، وذلك بأن تقوله مثلاً باستخدام صيغة "بالمناسبة" أو "على فكرة". فى حالة ويندى مثلاً، كان من الممكن أن تقول لهيو: "يبدو أنك تُحب ابنة أختك، فهل تريد أن تكون أباً؟" إذا اخترت هذه الطريقة لطرح تساؤلاتك انتبه إلى نبرة صوتك، فهذا ماسيوحى لشريكك بأنك تطرح سؤالاً مهماً ولست تلعب دور المخبر الخاص.

فى حالة بيلى، كان من الممكن أن يقول لزوجته لياه قبل ارتباطه بها "قد يبدو هذا الأمر غريباً، لكن أليس من الأفضل أن نتحدث عن الأمور المالية بدلاً من أن نتركها للتخمين؟" بهذه الطريقة، كان من الممكن أن يتزوج الاثنان دون أن يشعر بيلى بأن لياه خدعته بديونها.

ومن الأمور البديهية أن تضطرك بعض الأسئلة أحياناً إلى سماع ما لا تريد. فليس هناك كثيرون يقبلون بأن يكون شريك حياتهم إنساناً فيلسوفاً، أو لديه طموحات، أو قيماً تتعارض معهم، أو أن يكون غريب الأطوار. لكن على أية حال، ستكون لديك فى النهاية المعلومات التى تجعل اختيارك لشريك حياتك اختياراً فى محله. إذا أرخيت ستاراً على هواجسك ومخاوفك، فقد تحمى نفسك من أشياء لاتود معرفتها، لكنك فى نفس الوقت، ستمنع نفسك من اكتشاف حقائق أساسية عن شريك المستقبل.

المرحلة الثالثة : التقييم

لنفترض أنك وشريكك عبرتما بسلام ونجاح مرحلة الاستكشاف، وقررتما المُضى قُدُماً. هنا تأتى مرحلة التقييم، أو مرحلة تحديد المصير. الآن، تتوفر لديك المعلومات التى تحتاج إليها كى تُحدد ما إذا كان الطرف الآخر هو الشخص المناسب لك أم لا. فى هذه المرحلة، سوف تُقارن بين إيجابيات وسلبيات العلاقة بأسرها، وما إذا كان المُضى فيها سيكون استثماراً طيباً.

قد يبدو لك ذلك مبالغة فى التحليل والتعقيد، بل والقسوة أيضاً، لكن إذا كنت ترغب فى تكوين رباط قوى لاتنفصم عُراه، فلابد أن تسمع لنداء العقل وسط مشاعر الرومانسية المتلاطمة. من السهل أن تحكم على شريك حياتك وأنت مُتيَّم به، لأن أى شىء يفعله ستراه جميلاً ورائعاً. لكن حِذار، لابد أن تنظر إلى المستقبل وترى كيف سيكون شكل العلاقة عندما يفتُر حماسك وتنخرط فى دوامة الحياة اليومية.

أهم شىء فى اختيارك لشريك المستقبل على أساس من الحب هو أن يتم ذلك بالمعايير الصحيحة. طوال سنين عديدة مضت، رأيت أناساً يختارون شركاءهم بناءً على معايير قابلة للتحول والتبدل، كالمظهر، والمال، والوظيفة والجاذبية، وماتكاد إحدى تلك المعايير تختفى، حتى تنهار العلاقة كُلِّيَّة. لو قامت العلاقة على أساس نشاطات مشتركة بينكما، فماذا ستفعلان إذا جاء وقت توقفتما فيه عن تلك الأنشطة؟ الطرفان اللذان يجمع بينهما حُب التزلُّج مثلاً، لابد وأن يُدركا بأن الثلج يذوب فى وقت الربيع. الطرفان اللذان يجمع بينهما وسامة الشكل وجمال المُحيَّى لابد وأن يُدركا بأن ذلك عُرضة للزوال إما بتأثير

الزمن أو الإصابة نتيجة لحادث. الطرفان اللذان يجمع بينهما ارتباط مالى لابد وأن يُدركا أن السوق قد ينهار فى أية لحظة. تقييمك لشريكك على أُسُس قابلة للزوال والتحول سيكون أمراً جدُّ خطير.

راجع معاييرك

إذا كنت قد وضعت بالفعل قائمة بالمعايير التى ستختار شريكة حياتك على أساسها، فأخرجها من مخبأها الآن، وطالعها كى تعرف إذا ماكان الشخص المنشود يُطابق ماجاء فيها. وإذا ما فكرنا بأسلوب مثالى، فلابد أن يكون جوهر الشخص المنشود يُعبِّر عما تريده بالفعل، ولابد أن يمتلك معظم الخصائص التى أدرجتها على قائمة الضروريات، وأن يكون خالياً من أية صفات أدرجتها على قائمة المحظورات. إذا لم تكن لديك هذه القائمة، إذن يمكنك الاكتفاء بالنظر إلى شريكك على أساس موضوعى، وتُقيِّم مايصلح لكما فى علاقتكما، وما لا يصلح، وماهى الأشياء التى يمكن أن تطيقانها طوال حياتكما، أو التى قد تحول دون استمراركما سوية. فى كلتا الحالتين، لابد من الملاحظة، والتقييم، ثم اختيار ما إذا كنت ستستمر فى العلاقة، أم ستنتهى منها فى المهد.

إذا كان شريكك يتصف بإحدى الصفات الموجودة على قائمة محظوراتك، أولاً يتسم بإحدى سمات قائمة الضرورات فسوف يكون لديك خياران. الأول هو إنهاء العلاقة، والآخر هو إعادة تقييم جدوى تلك المعايير بالنسبة لك.

على سبيل المثال، لِنَقُل إن من بين معاييرك التى ستختار على أساسها شريكة حياتك هى حبها للسفر والترحال، والتقيت فعلاً بمن تُحب السفر لكنها

تُفضل الاستقرار فى مكان واحد. أمامك خياران، إما أن تُنهى العلاقة بأسرع وقت، أو أن تُعيد النظر فى أهمية السفر لكما أنتما الاثنان.

قد تعلم فى قرارة نفسك أنك لاتستطيع التخلى عن أمنيتك بالعثور على شريكة تُحب السفر كحبك له، لأنك فى هذه الحالة ستتحرر من الارتباط وتبحث عن شريكة جديدة. لكن إذا وجدت أنك لاتعترض على الارتباط بإنسانة مُعجبة بفكرة السفر، فقط لا أكثر ولا أقل، فلا ضَيْر من أن تستمر فى علاقتك الجديدة.

لكن حِذار: لا تضطر نفسك إلى التخلى عن معاييرك إذا وجدت أنها أصبحت سبباً فى إنهاء ارتباطك. فنحن كثيراً ما نُصبح مُغرمين بفكرة الارتباط بشخص نُحبه ويحبنا لدرجة أننا قد نضرب عرض الحائط بما توحيه إلينا غرائزنا إزاء ذلك الشخص. ونُقنع أنفسنا بأن جهاز الاستشعار بداخلنا ليس على صواب فيما يفعل، وأن ذلك الشخص سوف يتغير بمرور الوقت. على أية حال، كلما كنت صريحاً مع نفسك فى البداية، ستكون سعيداً حتى النهاية. أمّا الإنكار الآن فلن يجلب لك سوى المتاعب لاحقاً.

إنكارك لحقيقتك

آنابل سيدة تبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً، وكانت تعمل أستاذة للأدب فى إحدى الجامعات الكبرى. قضت معظم حياتها فى المطالعة وتبادل الأفكار الخلاّقة، ولهذا قررت أنها لن تقبل بأى شخص لايُضاهى ذكاؤه المستوى الذى تنشده. حينما التقت كارل، وهو رجل يصغرها من حيث السن والمؤهل العلمى،

حيث لم يحصل سوى على شهادة المدرسة الثانوية، انجذبت إليـه بشـدة علـى كل المستويات، ماعدا المستوى الذهنى، ووجدت نفسها فى مأزق كبير.

من ناحية، أرادت آنابل أن ينجح ارتباطها بكارل. فلقد كانت لديـه القـدرة على إضحاكها، وإضفاء قدر لا بأس به من الحيوية على حياتها كانت فى أمَسّ الحاجة إليه. كما أنها كانت تخشى أن تُعجِّل تجاعيد الزمان بنفاد فرصها فـى لقاء شريك حياتها. ومن ناحية أخـرى، كـانت تُصاب بالإحباط الشـديد كلمـا أرادت أن تتحدث مع كارل فى مقالة قرأتها، أو محاضرة حضرتـها، حيـث لم يكُن كارل مُهيئاً أو راغباً فى الدخول فى نقاش عميق معها. وعلى الرغم من أنه لم يتمتع بقدر عالٍ من الذكاء، فإن كارل لم يسع إلى تلك الحيـاة الفكريـة التـى تسعى إليها آنابل.

أعادت آنابل النظر فى قائمة الصفات الضرورية فى شـريك حياتـها، ورغـم ماتوصلت إليه مـن استنتاج مريـر، أقنعـت نفسـها بأنـها تسـتطيع أن تُضحّـى باحتياجاتها لشريك لديـه نفـس الاهتمـام بالحيـاة الفكريـة. ابتلعـت مرارتـها، وحاولت الالتفاف حول صفات كارل السيئة.

لم يكُن من قُبيل المفاجأة أن تفشل خطة آنابل. فقد اكتشفت آنابل أنه ليس من السهل التخلى عن شرط أساسى فى شريك الحياة. ومع مُضى الوقت، بدأت عاطفة آنابل فى الفتور لأنها لم تجد وقوداً يكفى لإشعالها. وعلى الرغم من أنها عانت مُعاناة مريرة، فقد أقَّرت فى نهاية الأمر أن كارل لايُناسبها.

ثِق فى غرائزك

تزداد عملية التقييم صعوبة مع امتلاك الطرف الآخر بعض - إن لم يكن كل - الصفات المطلوبة. على سبيل المثال، كانت بروك، وهى مُصوِّرة مناظر طبيعية حرة ومُغامرة مقدامة، قد أدرجت على قائمة الصفات الضرورية أنها تُحب السفر والسعى وراء تجارب جديدة ومثيرة، و"فيل" كان هو الرجل الذى أحبته بروك، وكان مُطابقاً لمعظم المواصفات التى تنشدها، باستثناء صفة واحدة. كان فيل من المولعين بالرياضة، وكان يُحب الجلوس فى المنزل لمشاهدة التلفاز. وكان يُفضِّل تناول البرجر والمقليات عن تناول مأكولات غريبة، وكان يرفض أن يفعل أى شىء يخرج عن الحدود التى يشعر فيها براحته. أحبت بروك فيل لطيبة قلبه ولأنه أشعرها بأنها مُميزة، واشترك معها فى الإحساس بقيمة الأسرة، لكنها لم تكن على يقين من أنها تريد أن تقضى بقية حياتها مع شخص لايريد أن يُسافر ويرى العالم معها. شعرت بروك بأنها فى مأزق وجاءت إلىّ تطلب النصيحة.

شرحت لبروك أنه على الرغم من أن كل شخص لابد وأن يضع مقياساً خاصاً به كى يستطيع أن يعرف مايصلح وما لايصلح له، فإنه لايستطيع الاستغناء عن غرائزه الداخلية. كما هو الحال فى أى قرار آخر تتخذه فى حياتك، ستجمع المعلومات، وستطلب مشورة الآخرين، وستقرأ كل فوازير "هل هو الشخص المناسب؟" فى المجلات، لكنك فى النهاية ستحسم أمرك طبقاً لما يُمليه عليك رادارك الداخلى. ستكون فى أمَسّ الحاجة إلى الإنصات لقلبك وعقلك معاً، وتستجيب لرسالة الأقوى فيهما.

يمكنك أن تستوضح تلك الرسائل بوسائل عِدة. يمكنـك مثـلاً أن تعـد قائمـة موضوعية بإيجابيات وسلبيات هـذه العلاقـة. بـهذه الطريقـة يمكنـك أن تحـوِّل مأزقك من حيث الحجم والشكل إلى مشكلة يمكن التعامل معـها بسـهولة، بـدلاً من أن تتركها كى تتحول إلى متاهة شائكة داخل رأسك.

يمكنك أيضاً أن تستدعى مخيلتك صورة للحيـاة التـى تنشـدها بعـد سـنة أو خمس، أو عشر أو خمسين سنة من الآن، إذا استمرت علاقتك إلى ذلك الوقـت. ماذا ترى؟ هل يعجبك ماتراه؟ مـاهو شـعورك حيالهـا؟ إجابـاتك سـتجعل ردود أفعالك الغريزية تطفو إلى سطح عقلك الواعى.

يمكنك، خلافاً لذلك، أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الصعبـة. هـل هـذا هـو الشخص الذى تود أن تتدرج فى مراحل الشيخوخة بجواره؟ هل فيه مايكفى من الصفات كى تتشـجع وتخـوض المغـامرة؟ هـل اختيـارك لـه مبنـىٌّ علـى أسـاس ماتريد، أم على مـاتظن أنـك تريـده؟ هـل تتخلـى عـن حلمـك، أم أنـك تختـار الاختيار المناسب لك؟ هل تحاول أن تخنق صوت الحقيقة بداخلك من أجـل أن تشعر بالأمان؟

عملية التقييم ليست بالعملية التى تجد لها إجابات صحيحـة. الهـدف ممـا قلناه هو أن تزيد من مساحة اليقين فى عقلك وقلبك وغرائزك كى تكون على ثقةٍ من اختيارك ومرتاحاً له. عندما تصل إلى اختيارك، ستكون واثقاً من أنك وازنت اختياراتك الأخرى، وقررت الأصلح بالنسبة لك.

المرحلة الرابعة: الأُلفــة

إذا أدى تقييمك للعلاقــة إلى موافقتـك عليـها وعزمـك علـى مواصلتـها، إذن ستكون أنت وشريكك مستعدين للانتقال للمرحلة الرابعة وهى الأُلفـة. فـى هـذه المرحلة، ستبدأ علاقتكما فى الدخول إلى مستويات أعمق استعداداً لتكوين مفهوم "نحن".

والأُلفة لاتأتى سوى بتوطيد الاتصال الذى تم فى البداية بينكما. ثم إن الألفة تعنى فى جوهرها إلى أى مدى يسمح أحد الطرفين للآخر بالاقـتراب مـن ذاتـه، وإلى أى مدى يكون مُتاحاً له على المستويين الشخصى والعـاطفى. فالأُلفـة تعنـى أن تسمح لنفسك بأن تكون ضعيفاً، وفى نفس الوقت أن تجعـل محبوبـك يشـعر بالأمان وهو يفصح عما بداخل نفسه. إنها أحلـى وأجمـل أنـواع الارتبـاط: هـى قدرة طرف على إكمال عبارات الطرف الآخر، واستجلاء مـايدور بذهنـه دون أن ينطق به، وفهم سرائر نفسه فهماً عميقاً، والتفكير معه على نفس الموجة.

إذا نجحت أنـت وشـريكك فـى تكويـن أُلفـة حقيقيـة، فذلـك يعنـى أنكمـا تسـتطيعان الجلـوس إلى بعضكمـا البعـض دون الحاجـة إلى أن تمـلأ اللحظـات الفارغة بأى حديث أو نشاط. يمكنكما أن تجلسا فى صمتٍ تـام، وتسـتمعان إلى ما لا تنطق به شفاهكما: يمكنكمـا أن تشـعرا بالسـكون وقـد خيَّـم علـى المكـان، وبالطاقة الكهربية وقـد سـرت فـى أوصالكمـا، وأنتمـا تقتسمان هـذه اللحظـات الجميلة التى علت فيها روحاكما فوق السحاب. الأُلفة هـى جـائزة السـماء لكـل اثنين ارتبطا برباط مُقدس. الأُلفة هى المساحة التى جمعت بين قلبيهما.

وقبل الدخول إلى تلك المساحة، كان لكل طرف عالمه الخاص. هذا العالم الخاص يتشكل طبقا لرؤية الفرد للحقائق من حوله، تلك الرؤية تتضمن أفكاره، وأحاسيسه وملاحظاته وخيالاته وتصوراته. ولكى تربط بين حقائق منفصلة، لابد أن تدرك تماما مايمر به شريكك والعكس صحيح. أى لابد أن تتقاسما أفكاركما الدفينة، ومشاعركما، وأفراحكما، ومخاوفكما وهمومكما، وأحلامكما، وأحزانكما، وآلامكما، ومباهجكما إذا أردتما توطيد روابط الألفة بينكما.

تخيل تلك الروابط وكأنها حبالا تستخدم فى نسج شباك الصيد، كلما زادت الحبال، زادت الشبكة قوة، وهكذا الروابط. إذا اعترف لك شريكك بأنه يحلم بأن يكون طيارا، فقد أضاف حبلا جديدا. إذا أسرعت شريكتك لتبلغك عبر الهاتف بترقيتها الجديدة، فقد أضافت حبلا جديدا. عندما يخبرك عن مدى غضبه من أخيه الأصغر لأنه لايساعده فى رعاية والديهما، فقد أضاف حبلا جديدا، وهكذا دواليك.

إذا نجحت فى تكوين روابط كثيرة قوية، سيكون الأساس جاهزا لبناء الجسر بين حقائقكما المنفصلة. تخيل أن هذا الأساس يتكون من مئات، بل آلاف الحبال المجدولة التى تصل بينكما، وكلما زاد عدد الجسور التى تبنيها، زاد عمق الرابطة والثقة التى جمعت بينكما، وزاد اقترابكما من ذلك الرباط المقدس الذى يسمى "الألفة".

أدوات بناء الألفـة

بناء الألفة هي عملية قائمـة بذاتـها. ومـع أن الاتصـال والتفـاعل الكيميـائى العاطفى يمثلان أهمية كبرى فى تلك العملية، إلا أنه يمكن لكلا الطرفين اللجوء إلى استخدام طرق وأساليب ومناهج مختلفة لذات الغرض.

أولى تلك المناهج الأولية هـى أن تـترك البـاب مفتوحـا علـى مصراعيـه أمـام شريكك كى يرى حقيقتك من كل الأبعاد. لن يتم ذلك سوى بالإفصـاح عـن أدق الحقائق عـن نفسـك - والتى لا تفخـر بـها - وبـهذا سـيرى شـريكك الجـانب الإنسانى منك. إعلانك عــن مخـاوفك وهمومـك وسـقطاتك الشـخصية وأحقـادك سيضعك فى حالة يرثى لها شريكك، وتجعله يتقبلك كما أنت.

أيضـا اقتسام الآمال والطموحات والأحلام يبنى روابط من الألفة بين الأحباء. وتماما كما يفعل الأطفال حـين يهمسـون لبعضـهم البعـض بأحلامـهم، يسـتطيع الشـريكان أن يقتسـما رغباتـهما المكتومـة ويرفعـا درجـة الثقـة بينـهما، كمـا أن الكشـف عـن أفكـارك الخاصـة سـيمكن شـريكك مـن اقتحـام عـالمك الخــاص، وسيجعله يشعر بأنه أليف مرحب به. الكتمان يبنى جدرانا فاصلة، أما الإفصاح فهو يشيد جسورا من التواصل. هذا هو خيارك إما الجدار أو الجسر.

مجرد قضاء بعـض الوقـت سـويا سـيتكفل بإيجـاد قـدر مـن الألفـة بينكمـا. جلوسك وأنت تسمع دقات قلب محبوبتك وإيقاع أنفاسها سـيجعلك ترتبـط بـها على أساس إنسانى وكيميائى معا. سيعتاد كل منكما إيقاع الآخر، وفـى النهايـة سيخرج إيقاع "نحن" إلى الوجود.

المرحلة الخامسة: الالتـزام

الالتزام هو التحول من مجرد القول: "إننى أعتقد أننى أريـد هـذه العلاقـة" إلى: "إننى أعرف أننى أريد هذه العلاقة". إنه نفس معنى اللحظة التـى يتبـدل فيها الشك باليقين، والتردد بالتصرف، وكلمة "ربما" ب"نعم" ولن يظهر الالتزام سوى عندما تكون قد مررت بـالفعل بعمليـة التقييـم بقـدر كـاف يجعلـك تشـعر باختيارك وتدعمه بالاقتناع الداخلى.

لكن الالتزام لايلغى الخوف أو الشك. إنه يعنى أن جزءا كبيرا منك يعتقـد، بل ويؤمن أن ماتفعله صحيح مائة بالمائة، بينمـا يؤمـن الجـزء الآخـر بـأنك قـد لاتكون مصيبا فى اختيارك، لكنه على استعداد لتحمل المخاطرة. الالـتزام يعنـى أن تضع بيضك كله فى سلة واحدة وتمضى فى طريقك دون خوف.

جمعت اللقاءات بين ألى وديرك لمدة عام، ثم اضطر ديرك لدخـول المستشـفى لإجراء جراحة صغيرة ولكــن معقـدة. قبـل دخولـه المستشـفى، كـان ديـرك وألى يشعران بسعادة غامرة وهما يوطدان أواصر الألفة بينهما يوما بعد يوم، ويتقربــان من بعضهما البعض أكثر فأكثر، حتى بدأت ألى تشـعر بأنـها أصبحـت مسـتعدة للارتباط بديرك دون أدنى تردد. وعندمـا وقفـت ألى ترقـب ديـرك فـى حجرتـه بالمستشفى، وهو مقيد بالأجهزة والأنابيب، شعرت بموجة مـن الحـب الجـارف وقد سرت فى بدنها، وحدثت نفسها قائلة: "إننى أريد أن أرعى هــذا الإنسـان مابقى من حياتى". أدركت ألى لحظتها أنها حققـت ذلـك التحـول العميـق فـى علاقتها بديرك، وغلبتـها أحاسيسـها المتدفقـة. لقـد الـتزمت فـى قـرارة نفسـها بالوفاء لديرك.

بالطبع لابد أن يلتزم الطرفان إذا ماقدر لعلاقتهما أن تستمر. إذا التزم طرف دون الآخر، ستصمد العلاقة إلى فترة قصيرة قبل أن تعصف بها رياح الملل والرفض. لكن حمدا لله، فقد كان ديرك يبادل ألى شعورها، وقد أصبحا الآن من أكثر الزيجات نجاحا وسعادة والتزاما.

الخوف من الالتزام

البعض يحجم عن الالتزام لأنهم يخشون الوقوع فى الخطأ. فقد يكون لديهم تاريخ ملىء بالأخطاء يجعلهم ينفرون من الالتزام كلما تذكروه. إذا فأولئك الأشخاص يعانون مرارة الندم أو تقريع الذات، وفرص تحفظهم، أو ترددهم، أو مقاومتهم للالتزام ستكون كبيرة.

قبل أن يبدأ هؤلاء الأشخاص الالتزام بعلاقة أخرى، لابد وأن يسامحوا أنفسهم ويداووا جروحهم. هذا النوع من المداواة لابد أن يقوم به صاحب الجرح بنفسه، لا أن يقوم به شخص آخر. إنها رحلة فردية. الشىء الوحيد الذى يستطيع أن يقدمه الطرف الآخر فى هذه الحالة هو أن يسمح لصاحب الجرح أن يعبر عن مخاوفه وأن يكون مستعدا. إذا طالت الفترة الزمنية للعلاج عن حدود صبرك ووقتك، ستكون بحاجة إلى إعادة النظر فى الأمر إما أن تبقى أو ترحل.

إذا كنت أنت الطرف الذى يجد صعوبة فى التحول من "ربما" إلى "نعم"، سيكون لزاما عليك أن تبدأ فى رحلة علاجك. ستكون فى حاجة إلى النظر داخل نفسك، وتدرس مايعترض طريقك. ماهو الخوف الذى يعيقك عن المسير؟ معرفتك لهذا الخوف ستجعلك تعرف طبيعة العلاج الذى أنت بحاجة إليه.

بعض الناس يرغبون فــى الحصـول علـى ضمـان يؤكـد لهـم أن مـا اختـاروه صحيح مائة بالمائة. لوسى سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عاما، وكانت دائما ماتفشـل فى ارتباطاتها السابقة كلما دخلت فى مرحلة الالتزام، لأنها لم تكن على قناعة بأن شريكها سيكون هو الشخص المناسب لها. إنها تعانى من خوف الوقوع فـى قرار خاطئ.

الالتزام ينطوى على قدر من المخاطرة، ولاتوجد ضمانات فى الحياة، وأفضل ماتستطيع عمله هو أن تبحث فى قلبك عن الحقيقة، وإذا أخبرك قلبك أن هـذا الشخص هو ماتريد، إذن فأنت بحاجة إلى أن تخطو الخطوة التاليـة بشـىء مـن الإيمان. قد لاتكون على يقين تام من أن ماتفعل هو الصواب، لكن، على الأقل، سوف تأخذ بعض الدروس المستفادة من الحياة فى أبسط الحالات، وسترتقى فى ممالك الحب العليا، وتتذوق متعة ذلك الرباط المقدس الذى يجمع بينك وبين من تحب.

كيف تخطط لعلاقتك؟

عندما تعثر على نصفك الآخر، وتتعاهد معه على الالتزام، قد تظن أن الأمـر قد انتهى. فى الحقيقة لقد بدأ العمل للتو، وعلى الرغم من أنكمـا نجحتمـا فـى تكوين ذات ثنائية، فلايزال الطريق طويلا أمامكما لتفعيل ديناميكية هذه الذات.

فى عبارة أخرى، لقد حان الوقت الآن لكـى تخططا لعلاقتكما بوعى واهتمام أكبر.

لقد نجحتما فى بناء الأساس العاطفى المتين لعلاقتكما، وجاء وقت النظر فى التفاصيل اليومية التى ستتعرضان لها يوميا، وستكونان فى حاجة إلى التأكيد على التفاهم المتبادل بينكما كى تضمنا لارتباطكما استمراره وامتداده. والتواصل بين قلبيكما وروحيكما سيمدكما بالطاقة كى تستمرا، لكن ديناميكية ذلك التواصل هى التى ستحدد طبيعة تجربتكما معا.

أحد أسباب انتهاء ٥٠٪ من الزيجات بالطلاق هو أن الزوجين لم يضعا أساسا متينا من التواصل والتوافق بينهما، سوى تلك الكلمات المزعزعة التى تبادلاها فى مرحلة التعارف. فالناس عادة مايلتقون، ويحبون، ويناقشون أحلامهم وأهدافهم، ويتحدثون عن بعض الموضوعات، ثم يتزوجون. وفيما بعد، يدركون ما لم يدركوه من قبل وهو أنهم لم يستوضحوا الهدف من وجودهم سويا، ولم يضعوا معيارا لما يتوقعونه من بعضهم البعض. فالناس نادرا ما يحملون أنفسهم عناء استيضاح الأدوار والمسؤوليات المكلفين بها كى يتوصلوا إلى اتفاق فيما بينهم على مسار العلاقة. الوقت يمر، ثم يجد أحد الطرفين نفسه فجأة وقد استيقظ وهو لايجد أساسا قويا لزواجه بشريكه، يعتمد عليه ويعطيه طاقة الاستمرار.

تحديد نقاط الاتفاق

لكى تخططا علاقتكما بالطريقة التى تحلو لكما، ابدأا بتحديد النقاط الخاصة بكيفية التعامل مع بعضكما البعض، واتفقا عليها. هذه الاتفاقات ستكون الغراء الذى يلصقكما سوية عندما تهدد نيران الخلاف بالتفرقة بينكما.

وهناك وقت طبيعى لمناقشة مثل هذه الاتفاقات. إذا تعجلت النقاش، قد يصاب الطرف الآخر بالخوف. إذا تأخرت فى النقاش، قد يسبقك الطرف الآخر لتكوين عادات وأنماط سلوكية لايمكن الرجوع عنها. الوقت الأمثل لطرح هذا النقاش هو سريعا بعد أن تلتزما أمام بعضكما البعض بالاستمرار فى الارتباط.

فى بعض الأديان، يقوم الزوجان بتوقيع تعهد يلتزمان فيه بالأسلوب الذى سيتعاملان به، وكيف سيسير زواجهما.

ومما لاشك فيه أن وضع هذا التعهد أو الميثاق أمر له قيمة كبرى، خصوصا عندما يكون الأشخاص فى المراحل المبكرة من الالتزام، وذلك حتى يكون بمثابة الرسم الهندسى الذى يوضح مسارات علاقتهما بعد الزواج. وسواء كان التعهد مكتوبا أو منطوقا، فهذا أمر ليس ذا أهمية، بقدر أهمية أن يكون هو الخطوة الأساسية التى تجعلكما تخططان لحياتكما. أنا شخصيا أشجع الأزواج على كتابة اتفاقاتهم، لأن الكتابة تجعل الشىء حقيقيا، وتعمل عمل المنبه فى حالة النسيان. افعلا ما شئتما فى هذا التعهد، لأنه سيكون نبراسا يهديكما وسط تحديات الحياة، ويجعلكما مطمئنين إلى أن السفينة تسير بأمان.

قد يكون هناك فى كلمة *"تعهد"* مايجعلك تستحضر فى ذهنك معانى التقيد والأسر، لكن لاتجعل ذلك يوهن عزيمتك. الأمر بسيط للغاية. ابدأ بالجلوس أنت وشريكك سوية، وتباحثا فى نواياكما حيال هذا الارتباط. اطرحا بعض التساؤلات الأساسية، مثل ما الهدف من هذا الارتباط، ماذا تنويان أن تكونا فى رباطكما الجديد، وكيف سترعيان هذه العلاقة المقدسة.

الخطوة التالية هى أن تتفقا على القواعد الأساسية التى ستحكم تعاملاتكما معا. يمكنكما أن تكتبا هذه التعهدات أو الاتفاقات فى قائمة باستخدام صيغة "نتفق على...."، كأن تقولا مثلا: "نتفق على أن يسمع كل منا حقيقة الآخر، ويعتز بها، ويصغى إليها باهتمام بالغ، وأن نرعى بعضنا البعض فى وقت المرض، وأن نبوح دائما بما يسبب لنا الضيق". وهكذا دواليك. أو يمكنكما ببساطة أن تقولا هذه التعهدات بصوت عال فى بضع دقائق.

يمكنكما أيضا أن تتفقا على القواعد الأساسية التى ستحكم تعاملاتكما فى وقت الخلافات. على سبيل المثال، ألا يقاطع أحدكما الآخر، وألا تهجرا المنزل وأنتما غاضبان، وألا يقدم أحدكما اقتراحات مجحفة للآخر، وألا يهينه، أو يصرخ فيه، أو يضربه. هذه القواعد ستقلل من الأثر الكئيب الذى تسببه الخلافات فى المستقبل.

فى النهاية، ناقشا معا تقلبات الحياة التى قد تطرأ عليكما، وكيف ستعالجانها. كيف ستصمدان مع بعضكما البعض أمام أى حدث جسيم أو مأساوى قد يقع لكما؟ كيف ستواجهان الأوقات الصعبة؟ كيف ستحتفلان

بالإنجازات والأحداث المبهجة؟ الحياة تشبه لعبة قطار الملاهى المعلق والاتفاقات التى تتوصلان إليها هى حزام الأمان الذى يحميكما من السقوط.

إذا قررتما كتابة هذه الاتفاقات، بعد ذكر كل شيء وتودان الحديث عنه، لابد أن توقعانها، ثم تحفظانها فى مكان أمين. قد ترغبان بعد عام أو أعوام فى مراجعتها، كطريقة تتذكران بها روح التفاهم التى جمعتكما، والهدف الحقيقى من وراء ارتباطكما.

تحديد الأدوار والمسؤوليات

فى أية علاقة، لابد من تواجد أدوار ومسؤوليات يقوم بها أطراف العلاقة، حتى وإن لم يعوا ذلك. وغالبا ما ينجذب الأفراد للاضطلاع بالأدوار والمسؤوليات التى يفضلونها، وعادة لاتكون هناك حاجة لمناقشة هذه المسألة، فهى شبه محسومة، ولكن غالبا مايشعر الفرد بالضيق من ضخامة المسؤولية الملقاة على عاتقه، أو قد يسقط شيء ما سهوا لأن كل طرف ظن أن الطرف الآخر يتولى مسؤولية ما. إذا لم تتم مناقشة المسؤوليات والأدوار، فسوف يفهمها كل طرف حسب أهوائه، ومن هنا تبرز الخلافات والمشاكل.

وتظهر الأدوار والمسؤوليات فى تفاصيل الحياة العادية وفى علاقتكما ببعضكما البعض وفى إطار تلك الأدوار والمسؤوليات يتحدد مثلا الطرف الذى سيتولى إدارة ميزانية الأسرة، ومن سيلقى القمامة بالخارج، ومن سيعد طعام العشاء، ومن سيصلح الأشياء حين تصاب بعطل، ومن سيقود السيارة فى الرحلات الطويلة، ومن سيرعى الحيوانات الأليفة، ومن سيخطط للذهاب مع

الأصدقاء، ومن سينظم الحفلات، ومن سيرتب العطلات، ومن سيتولى الأزمات، ومن سيضفى مسحة من الرومانسية على حياتكما، ومن سيترك وظيفته لرعاية الأطفال.

قد لا يبدو ضربا من الرومانسية أن يتم تعيين الأدوار والمسؤوليات بوضوح منذ البداية، لكن لابد أن تحرصا على أن تسير سفينة حياتكما بسلاسة ويسر. فى عمق ذلك الرباط المقدس الذى جمع بينكما يكمن مفهوم الشراكة: أى الكيان الذى أوجدتماه سويا من خلال جهودكما المشتركة. هذه الشراكة ستبقى متوازنة من خلال التقسيم العادل للجهود التى سوف تبذلاها، والتى لابد من التفاوض على توزيعها بأسلوب يتسم بالنزاهة. إذا بددتما حبكما وأنتما تتصارعان على من يفعل ماذا، فلن يتبقى لكما سوى وقت يسير كى تستمتعا بجوائز الحب الرائعة.

قد يبدو أن تحديد الأدوار والمسؤوليات أمر يقتصر على أصحاب الأعمال والتجارة. لكنهم لايفعلون ذلك من فراغ. إذا لم يحدث ذلك، فلن يكون مستبعدا أن تفشل نشاطاتهم ومصالحهم. إذا ساورك نفس الشعور، لاتتكاسل، قم بهذه الخطوة كى تضمن أن تستمر الشراكة بينكما.

الحب عملية تتطلب منك الصبر وسعة الحيلة والمهارة. إذا أجريت التغييرات المطلوبة فى المفهوم والتصرف، سيدخل الحب إلى حياتك من أوسع الأبواب ويبحث عن مساحة كى ينمو فيها. إذا وثقت فى نتيجة هذه العملية، ستزيد فرص بناء أساس قوى يصمد أمام الزمان.



القانون الرابع

تبادل العلاقات
سيُنمى الشخصية

♥

إن ماتُقيمه من علاقات هو بمثابة "مدرسة للحياة"
تتعلم فيها أشياء عن نفسك
وكيف يمكن لشخصيتك أن تنمو وتنضج.

إن العلاقات الحميمة تؤثر فى حياتك تأثيراً عميقاً، فتكشف لك أعمق أسرار نفسك، وتُفرِّق بين ماتريده وماتحتاجه، وتُضىء لك الطريق لتكتشف أعماق روحك ومشاعرك، وتمنحك دروساً رائعة وقيِّمة فى الحياة، ولكن من أهم وأقوى تأثيراتها أنها تتيح لطبيعتك الإنسانية القدرة على النماء والامتداد.

ويمكن تعريف النمو على أنه "التوسع، أو الزيادة، أو التكاثر". فإقامة العلاقات مع الغير من شأنها أن تُضيف الجديد ليس فقط لحياتنا، ولكن لأنفسنا أيضاً؛ إذ إنها توسِّع الآفاق وتُفسح منظورنا للحياة نفسها، وتزيد من الوعى بالإمكانات، والمصادر، وتمنحنا قدرة التغلب على التحديات التى تواجهنا.

هناك طاقة عظيمة تتولد من هذا التوحد العميق مع الآخرين. هذه الطاقة تُلازمنا أثناء عملية النمو فتجعلنا نبدو أفضل وأكثر قوة وحكمة، وتجعلنا ننتمى إلى دنيا البشر بكل ماتحمله الكلمة من معنى.

وهذه العلاقات تفتح لنا آفاقاً من خلالها نُحقق المزيد من التطور. فبدايةً، إن وجود شخص تُحبه فى حياتك ليمُدّك بإمكانات جديدة، حيث إنه يفتح لك أبواباً لم تكن لتُدرك حتى وجودها، ويُقدِّم لك العديد من البدائل والخيارات التى لم تكن لتفكر بها لو كنت وحدك. هذه العلاقات تستخرج من أعماقك الموضوعات الشخصية التى تحتاج إلى المُداواة. إنها تكسر قيودك وتُعلمك كيف ترتقى بمستوى تعاملك مع الآخرين، وسيكون مَنْ تُحبه شريكاً لك فى عملية التطور والنماء فيقود كل منكما الآخر عبر حياة مثيرة مليئة بالتحديات.

نظرة مُختلفة للحياة

لكلٍ منا مايُميزه عن الآخرين من ملامح وعناصر شخصية تمنحه سماته المميزة، ومن هذه الملامح الثقافة، والاهتمامات الشخصية، والمهارات والمشاعر، وخبرات الحياة، وحينما يتحد شخصان تتداخل الملامح والسمات، فتكوين علاقة بين اثنين يمنح كلاً منهما فرصة مشاركة ملامحه وسماته الشخصية للآخر؛ حيث يمنحه إياها كهبة غالية.

فحينما التقت سارة وبينجى، لم تكن من ذلك النوع الذى يُحب الخروج كثيراً، فلم تُتح لها أبداً فرصة الخروج للصيد أو للتنزه أو ممارسة أىٍ من هذه الأنشطة، حيث إن أحداً ممن حولها لم يكن ليهتم بمثل هذه الأمور، فكانت سارة أقرب إلى فتاة المدينة. يسعدها كثيراً أن تعلم أن الرحلة الوحيدة التى ستقوم بها اليوم هى الذهاب إلى المتجر أثناء عاصفة ثلجية، ومن ناحية أخرى، فقد كان بينجى من أفضل فتيان الكشافة حتى الثامنة عشرة من عمره، وخاض كثيراً من رحلات التنزه، وقام بالعديد من المعسكرات الاستكشافية بدافع حبه للخروج إلى الهواء الطلق، وقد أقنع بينجى سارة بالخروج فى رحلة لثلاثة أيام لممارسة رياضة التجديف السريع، حيث يقضيان الليل بالخيام ويُشعلان النار على طريقة المعسكرات حتى يطهوا طعامهما. ترددت سارة فى الموافقة في بداية الأمر؛ حيث إنها لم تخُض تجربة كهذه من قبل، ولكنها كانت تثق فى بينجى، ولذلك فقد وافقت.

وهناك عاشت سارة أروع أيام حياتها، فقد علمها بينجى كيف تنصب الخيمة، وكيف تُشعل النار، وكيف تعرف الوقت عن طريق موقع الشمس، وكيف تترك علامات خلفها حتى لاتضل طريق العودة. لقد كان من السهل عليها أن تتقبل كل ذلك، وهكذا أصبحت سارة فى نهاية الرحلة شديدة التعلق بهذه الهواية. لقد "منحها" بينجى هواية حُب الخروج والرحلات فأصبحت عاطفة يتجاوبان فيها معاً.

وعندما أخبرتنى سارة بهذه القصة، أدركت أن عديداً من الأشخاص الذين صادفتهم فى حياتها قد ساهموا فى توسيع آفاقها أكثر وأكثر، فتذكرت (بول)

الذى عرفها بموسيقى بوب دايلان ومايكل الذى علمها كيفيـة تدبـير واسـتخدام مواردها المالية الشـخصية، ثـم هنـاك كريسـتوفر الـذى دعاهـا للذهـاب معـه إلى مزرعة عائلته فى أيرلندا حيث شاهدت عالما لم تكن أبداً لتعلم بوجـوده، وآب، ذلك الفنان الذى شجعها على تعلُّم صناعة الفخار، والتى أصبحـت الآن واحـدة من أكثر الهوايات المُفضلة لديها.

إن لدى مَنْ تُحب الكثير كـى يُعلِّمك إيـاه. فإقامـة علاقـة مـع شـخص مـا تمنحك ميزة إضافية وهى أنك ستشاركه اهتماماته وهواياته وتستفيد من خبراته، مما سيؤدى إلى توسيع مجال خبراتك، وفى المقابل فإنك تمنحه نفـس الفرصـة، وسوف تتغير نظرتكما للحياة معاً وتتسع آفاقكما.

الحصول على أكبر قدر من الراحة

سـيدفعك الاندمـاج فـى علاقـةٍ مـا إلى محاولـة كسـر قيـودك والارتقـاء وراء حدودك الشخصية والامتداد إلى ماهو أبعد من عالمك الطبيعـى، فقبـل أن تمـتزج أنت ومَنْ تُحب فى وحدة واحدة، كنت تعيش حياتك وأنت قادر على التعـايش داخل حدودك الجسدية، والعاطفية، والعقليـة، والروحيـة فـى وئـامٍ تـام.. قـد تكون جرؤت أحياناً على تعدى هذه المقاييس، كلما تطلبت الحياة ذلك، ولكنك رغـم معـالجتك عمليـة تطويـر شـخصيتك مترقيـاً، فقـد حـافظت علـى الحـدود والمقاييس التى وضعتها من أجل راحتك.

ولكن وجود شخص آخر مهم فى حياتك يُغير كل ذلك، حيث إن هذه العلاقة قد تتطلب بعض الاحتياجات والرغبات التى تدفعك إلى الخروج عن دائرة المقاييس التى وضعتها من أجل راحتك، وتظهر هذه الحالة فى أبسط الظروف كما حدث مع "بينى" - وهى ربة منزل بالدرجة الأولى - عندما وجدت بينى أنها بحاجة إلى إعداد نفسها للتعايش مع وارن - وهو شخصية اجتماعية تهوى تكوين صداقات عديدة - وقد بدأت بينى فى تلقى المشكلات منذ الأيام الأولى لعلاقتها بـ"وارن"، حيث دعاها إلى الذهاب معه لحضور مباراة بيسبول بصُحبة أصدقائه الخمسة المُقربين وزوجاتهم، وحينها لم ترد بينى الذهاب معهم، حيث ساورها القلق من أن وارن قد يذهب مع أصدقائه ويتركها مع السيدات فلا تجد شيئاً تقوله لهم. ولكن، لحُسن الحظ، كان لدى بينى معالجها الخاص الذى يتسم بالحكمة، وهو الذى شرح لها فكرة الخروج عن دائرة مقاييس الراحة التى وضعتها لنفسها، وهكذا، ذهبت بينى لهذه المباراة حيث شاركتهن الحديث فأشعرنها براحةٍ أكبر.

وقد تظهر الحاجة إلى الخروج عن المقاييس التى يضعها الشخص من أجل راحته فى مجالاتٍ أكثر تعقيداً من هذه، كما حدث فى حالة هاريس؛ وهو جراح متخصص فى مجال القلب ولايعتقد إلا فى الطب التقليدى، حين قابل جودى وأحبها وكانت معالجة تستخدم أساليب طبية غير تقليدية فى العلاج، وهكذا أصبح هاريس بحاجة إلى عملية توسيع دائرة مقاييس الراحة لديه، فيستعد لإدخال ماهو جديد إلى معتقداته، حيث يتفهم وجهة نظر جودى ومفهومها عن الطب البديل حتى يستطيع أن يتقبل عملها.

ومن الضرورى تواجد قدر مُعين من الأخذ والعطاء، فستحتاج أنت ومَنْ تُحب إلى تحديد مَنْ فيكما سيتكيف مع الآخر، فبتقدم العلاقة بينكما سيحتاج كلٌ منكما إلى توسيع دائرة مقاييس الراحة التى يُحددها لنفسه عند الضرورة، وذلك من أجل الوصول إلى التوحد بينكما، وفى البداية قد يُصاحب عملية التوسع هذه شعورٌ بعدم الراحة، ولكن فى نهاية الأمر لاتكون آلامها أكثر من آلام النمو العادية.

مُساندة بعضكما البعض

منذ عدة سنوات مضت قمت أنا وزوجى برحلة إلى جنوب أفريقيا. فزرنا هناك منجماً للماس، وبينما كنا نستعد لنستقل المصعد الذى سيهبط بنا مسافة ٧٠٠ متر داخل المنجم، تجمدت فرائصى رُعباً. لقد نظرت إلى أسفل وعرفت أننى ببساطة لم أكن لأذهب فى رحلة تنتهى بى فى باطن الأرض. هنالك بدا الأمر مُرعباً بحق، وبالكاد استطعت أن أجمع شتات نفسى لأقول: "لتذهب أنت ياعزيزى، وسأنتظرك هنا".

فى تلك اللحظات بالتحديد، وصلت إلى آخر حدود مقاييس الراحة التى وضعتها لنفسى، فلم أستطع أن أجبر نفسى على دخول المصعد، وهنا فعل زوجى شيئاً بسيطاً، لقد أخذ يدى بين يديه قائلاً: "أنا هنا معك، سيكون الأمر على مايُرام، لن أدعك وحدك أبداً". نظرت فى عينيه، وتركت له العنان كى يدفعنى تلك المسافة الضئيلة إلى المصعد والتى بدت كأبعد مايكون فى هذه اللحظة، فعبرتها معه.

بالمساندة التى يُقدمها لك شريكك ستُحلقان فوق أعلى القمم أو تغوصان معاً إلى أعماق جديدة، ستكون هى القوة التى تدعمك فى لحظات الضعف، ستكون بمثابة ريح ترفع جناحيك كى تُحلق عالياً، وفى مقابل ذلك ستمنحه مساندتك إياه القدرة على فعل أى شيء، ستجعله يصل إلى مستويات أعلى. وهذا هو معنى *مساندة* بعضكما البعض.

وللمساندة أشكال مختلفة، فيمكنك أن تُقدم شريكتك المساندة إذا كان ينقصها الثقة بالنفس، وذلك عن طريق تذكيرها بكل ما استطاعت إنجازه بالماضى. كما حدث لـ"لورى" حينما ضاق بها الوقت لإتمام مشروعها المستقل الخاص بالتصميمات، لقد أصابها الذُعر وأقسمت أنها لن تستطيع إتمام المشروع فى هذا الوقت القصير، وهنا حان دور شريكها و ربن، فبدأ بتهدئتها ثم ذكّرها بكل المشروعات التى استطاعت الانتهاء منها فى وقتٍ قياسى وذلك حتى يُعيد بناء ثقتها فى قدراتها.

ويمكن أن تتخذ هذه المساندة شكل محاولات لبث الطمأنينة فى الطرف الآخر، فمثلاً كان ستيفن يمر بوقتٍ عصيب؛ حيث كان يبحث عن عمل جديد، حينها لم يعُد متحمساً لهذا الموضوع، ولكن لورى بدأت تُذكّره مراراً وتكراراً بثقتها فى قدراته على الوصول إلى النتائج التى يرغبها، وهكذا استطاع ستيفن أن يفترض إيمان لورى بإمكان الاستمرار فى بحثه عن الوظيفة.

وقد تظهر المساندة أيضاً فى عمل تقوم به من أجل شريكك، لِنَقُل مثلاً إن شريكك يحلم بأن يكتب قصة؛ فلكى تقف بجانبه قد تُخلى الغرفة الإضافية من

أجله حتى يستخدمها كغرفة مكتب ثم تضع فيها بعض الكتب حول الكتابة والنشر. هذه الأفعال الصغيرة ستُظهر لشريكك أنك تسعى إلى تدعيم مايحلم به.

فكما ترى، فإن علاقتك بشريكك توفِّر لكليكما الفرصة لمساندة ومساعدة بعضكما البعض فيُعبِّر كلٌ منكم حدوده ليجد أرضاً جديدة مليئة بالتحديات. سيكون ذلك هو الدافع لكليكما من أجل الوصول إلى المزيد من التطور الشخصى.

بالمؤازرة يمكن التحكم

هناك خطر يكمُن فى المبالغة فى المؤازرة، حيث يمكن أن نتحول إلى التحكم فى أو تعجيز شريكك، فيجب أن يكون هدفك هو محاولة تسهيل مايعترض طريق شريكك من مواقف وليس أن تكون جزءاً من الموقف، فإذا ماتحولت هذه المؤازرة إلى نوعٍ من الضغط فسيؤول بك الحال إلى المزيد من التحكم فى شريكك وإعاقته عن مواصلة عمله، وإذا أصبح حل مشكلته أهم بالنسبة لك أكثر مما يهمه الأمر؛ فلن تُمثِّل له سوى معوِّق، ذلك أنك ستقوم بعمله نيابةً عنه وسيؤدى ذلك الأمر إلى خنق شخصيته.

إن قيامك أنت بمستلزمات عملية تطوير شخصية شريكك لن تساعد أياً منكما. فتذكر أن المؤازرة تعنى التقوية وليس الاضطلاع بكافة الأمور. ويكمُن مفتاح إيجاد هذا التوازن فى الابتعاد عن الموضوعات الشخصية التى تخصكما.

لن يتصف طرفا أية علاقة بالكمال أبدا فكلاهما فى عملية تطور مستمرة، ومن أهم فوائد وجود شريك محب فى حياتك هو مايقدمه لك من مؤازرة، حيث

تتقدم أنت فى طريقك، فإنها رابطة قوية حقاً أن يُشارك شخصان فى مساندة بعضهما البعض، حيث سيساعدهما ذلك أثناء عملية تطور الشخصية.

إلقاء الضوء على القضايا وتناولها

كلنا لديه نقاط تستحق الوقوف عندها ومناقشتها. حتى أكثر الناس صحة وسعادة نجد بأنفسهم جوانب لم تنضج بعد، ومعظم هذه الجوانب تنشأ فى الطفولة وتظل داخلنا حتى نصطدم بها، وتظهر تلك الجوانب فى شكل دروس مستفادة، دروس سوف تُكرر نفسها حتى تتم الاستفادة منها وحفظها عن ظهر قلب.

وليس هنالك من مجال تظهر فيه هذه الجوانب بكثافة ووضوح كما تظهر من خلال العلاقات... وحيث إن الانسجام الحقيقى الذى يتم بين اثنين له طبيعة تتسم بالحميمية، فتكون تلك العلاقة بمثابة ضوء ساطع يغمُر الجوانب المُستترة والمواضع التى تحتاج إلى المُداواة والنُضج. حينها ستجد أن شريكك يُمثّل لك مرآة تعكس عليك كل تلك الجوانب المُضيئة فيغمرك ضوؤها بالتالى، وعندما تبدو لك تلك الجوانب بوضوح حيث ستراها بعينى شريكك بموجب العلاقة التى نشأت بينكما، ستكون قادراً على مُداواتها والتعامل معها.

لطالما وجدت أن من المُدهش بالنسبة لى أننا دائماً نُقرِّب إلينا أولئك الأشخاص الذين يُجسِّدون تلك الجوانب التى نحتاج أن نتفهمها. وعلى سبيل

المثال: كلارا التى تُعانى من مخاوف أن يـهجرها حبيبـها فكـانت تتقـرب منـه كثيراً مخافةً أن يتركها ويختفــى فجـأة، وهنـاكٌ جـون الـذى لم يكـن يسـتطيع الدفاع عن نفسه أو التعبير عن آرائه حينما بدأ علاقته مع إيزابيــل التــى تتمتـع بشخصية مسيطرة. لقد تزوجت (إلينـا) أيضـاً مـن (جـون) الـذى يتسـم بصفـاتٍ تُقارب صفات والدها. إن ذلك يحدث لأن كلاً مـن هـؤلاء الأشـخاص قـد انتقـى شريكاً يُساعده ويمكنه مــن مواجهـة أصـل مشـكلته بـل ويمنحـه الفرصـة أيضـاً لمعالجتها.

هناك بعض الجوانب الإنسانية التى تبدو بشكلٍ أكثر شيوعاً من غيرهــا فـى مختلف العلاقات. وفى ورشة العمل التى أقمتــها، رأيـت آلافـاً مـن الأشـخاص يتعلمون دروساً مختلفة فى كافة مُعتركات الحياة، ولكن هناك ثــلاث مشـكلات كانت دوماً تزيد الأمور صعوبة ألا وهى: الخوف، والسيطرة، والحدود.

الخــوف

الخوف ماهو إلا انعدام الثقة. فعندمــا يكـون هنـاك شـعورٌ بـالخوف ينتـاب علاقةٍ ما، فإن أُسُس الثقة فى هذه العلاقة تختفى؛ حيث إنه لايمكن أن يجتمع الخوف مــع الثقـة جنبـاً إلى جنـب، وبمـا أن الثقـة ضـرورة لاغنـى عنـها بـين الطرفين، فينبغى عليك إذن التعرف على مابداخلك مــن مخـاوف بشـأن اتخـاذ شريكة لك، ثم التحرر منها حتى تستطيع التواصـل معـها بـلا أى تحفظـات أو تردد.

وغالباً ماتكون المخاوف التى تنشأ فى أى علاقة نابعة من فكرة التقارب، فالاتصال بشخص ما هو الاقتراب منه بشكل كافٍ مع الاحتفاظ بمسافة كافية بينكما من أجل الإبقاء على شخصيتك المستقلة، ولك أن تتخيل ذلك الأمر كما يحدث فى احتياجاتك المادية، فإنك ستجد حتماً صعوبة كبيرة فى سماع شخص ما يقف بعيداً عنك بمسافة كبيرة جداً، وبالتأكيد فقد تشعر أنكما منفصلان بشكل ما. وعلى العكس من ذلك، إذا كان ذلك الشخص شديد الاقتراب فقد تشعر بعدم الارتياح، وتتمنى لو يتراجع خطوة إلى الوراء تاركاً لك مساحة كافية. ولاتؤدى أىٌّ من هاتين الحالتين إلى علاقات سوية.

كذلك الحال مع عملية التآلف، فالقدر المطلوب والتوازن المريح بين الاقتراب أو الابتعاد يمكن أن يكون خادعاً، وقد يؤدى إلى الشعور بالخوف من احتمال الهجر أو الوقوع فى شرك لايمكن الخروج منه، ويُعتبر الخوف من هجر أحد الطرفين أو الحالة العكسية له وهى التلاصق الشديد، من أكثر أسباب مشاكل الثقة فى علاقات الحب شيوعاً.

لو أن الهجر هو مشكلتك، فقد تجد نفسك وقد ارتبطت بعلاقات ضعيفة مُهددة دائماً بالانتهاء، وهنا ستنتظر حتى تنقطع آخر الخيوط لتتخذ القرار بالتحرك فى أى الاتجاهين، إما التعلق بشريكك، وهذا التصرف عادةً مايؤدى به إلى الابتعاد عنك، وإما أن تتركه أنت أولاً وذلك حتى تتفادى الانفصال الذى تتوقع أن يحدث حتماً. وفى أى الحالتين يصدق توقعك بأنك ستُترك وحيداً.

وغالباً ماتنبع مشاكل الانفصال من الطفولة. فقد يحدث أن يتسبب فيها بقاؤك وحيداً فى غرفة نومك دون أن يلتفت إليك مَنْ يقوم على رعايتك،

ويتخلى عنك حينما تكون فى أَمَسِّ الحاجة إليه، فـإذا كنـت تعتقـد أنـك غـير محبوب بالقدر الذى يجعل شخصاً ما يبقى إلى جوارك، فسيكون الـدرس الـذى تتعلمه هو أن هنـاك مَنْ يمكنـه أن يحبـك ويبقـى معّـك، وسـوف يسـاعد هـذا الاعتقاد على تغيـير ماينشأ لديـك مـن توقعـات وبالتـالى ستتغير النتـائج التـى تواجهها وسوف يطفو هذا الدرس إلى السطح فى علاقاتك مرة بعد أخـرى حتـى تشفى تماماً من هذا الاعتقاد الذى يُعد سبباً أساسياً للخوف.

أمّا إذا كان التلاحم الشديد هـو مشـكلتك، فسـوف تشـعر بالاختنـاق عندمـا يفرط شخص فى الاقتراب منك للغاية. والتلاحم الذى يُعـد نقيضـاً للـهجر، هـو خوفك ألاَّ تحظى أبداً بالمسافة الكافية لخصوصيتـك، ويمكـن أن تنبـع مخـاوف التلاحم من النشأة فى مناخ مُسيطر أو مناخ لاتنعم فيه بخصوصيتك أو مسـاحتك أو وقتك الكافى بمفردك.

وقد كان بيتر يُعانى مـن خـوفٍ شـديد مـن التلاحـم، ذلـك لأن والدتـه قـد سيطرت أثناء طفولته على كل شؤون حياته بدءاً من طعامه إلى جواربه، وبالتـالى فقد وجد نفسه فى كل مرة يقترب فيها من شخصٍ ما يُعانى من مشاعر الخـوف القديم (عُقدة التلاحم).

لذا فلم يكن غريبا أن تنجذب إليه سوزان التى كانت مسـيطرة بشـكل زائـد وقامت بنفس الدور القديم الذى كانت تقوم به أمه، وقد كان قيام سوزان بتبديد جميع تفاصيل حياته بدءا من اختيار ملابسه إلى المجلة التى يشترك فيها شـيئا مألوفا له، ولكن فى الوقت نفسه بدأت تنتابه مشاعر الخوف من جديد وكعادته دائما ترك بيتر الموقف يتدهور إلى أن عجز عن تحمله، وهرب.

والدرس الذى ينبغى عليك تعلمه من التلاحم الشديد هو أن تتغلب على الشعور بالخوف وأن تواجهه حتى فى الأوقات التى يبدو فيها هذا الشعور خانقاً، وسبيلك إلى تعلم هذا الدرس هو أن تتبع وتُحدد بدقة مصدر هذا الشعور الذى ينبع من داخلك ثم تُقرر بعد ذلك ماهو الإجراء الذى تحتاج إلى اتخاذه.

السيطـرة

من شأن السيطرة أن تعوق عملية تدفق الطاقة بين شريكين، إذا كان أحد الشريكين شخصاً مُسيطراً، فلن يتمكن من الاشتراك فى عملية الأخذ والعطاء التى تكمُن فى جوهر العلاقة الحقيقية الأصيلة؛ لأنه سيرى ضرورة أن يكون هو المُسيطر على مقاليد الأمور، والعلاقة الأصيلة تتطلب أن يخضع كلا الطرفين لِمَا يُريده كلاهما، ككيان متحد، وليس لما يريده أحدهما بعيداً عن الآخر، والسيطرة تمنع ذلك الكيان الثنائى من التحول إلى كيان قوى صلب.

كان ميتش يُعانى من السيطرة، ولم يُدرك هذا الأمر إلاَّ عندما وجهته "هوب" إلى ذلك. لقد كان ميتش بحاجة دائماً إلى أن يشعر بأنه يتولى زمام الأمور، وأن يضع الخطط، ويُحدد متى يُقابل هوب وماهى الفترة الزمنية للقاء، وكلما تقدمت هوب بأى اقتراح، تقدم ميتش باقتراح آخر يتضمن الذهاب لمكان أكبر، أو أفضل، أو أجمل، أو حتى أغلى. فى البداية، كانت هوب تشعر بالإطراء لأنها كانت ترى أن ميتش يحاول أن يكون سخياً وكريما معها، لكنها بدأت فى النهاية تشعر بأنه يحاول أن يُسيطر على علاقتهما وحده، دون أن يُشركها فى شىء.

وبطبيعة الحال، اضطرت هوب إلى أن تُلفت انتباه ميتش لهذا الأسلوب. فى بداية الأمر دافع ميتش عن نفسه، ورد عنه "اتهام" هوب له بالسيطرة والتحكم، لكن بعد أن سردت هوب كل المواقف والأمثلة التى تؤكد ميله الدائم للتحكم فى مجرى الأمور لتحقيق أهوائه ورغباته الشخصية، بدأ ميتش فى تفهُّم وجهة نظر هوب. وأوضحت هوب لشريكها كيف أن تصرفاته جعلتها تشعر بانعدام قيمتها، مما أدى به فى النهاية لإدراك أنه كان يجرح المرأة التى أحبها، واندهش من قسوته، واتفق مع هوب على أن يُعالج هذه المشكلة بداخله أولاً، ثم معها هى.

وعلى الرغم من أن هذه المشكلة ظلت لفترة طويلة سبباً فى التفاوض والنقاش، بل والخلاف أحياناً بينهما، فقد تعلم ميتش من واقع ارتباطه بهوب كيف يتصرف بأسلوب جديد ومختلف عن ذى قبل. الآن، عندما تقترح هوب اقتراحاً، يمنع نفسه من محاولة تغيير اقتراحها، وينسى رغبته المستميتة فى أن تسير الأمور وفقاً لهواه كما كان يحدث دائماً، ومنذ فترة قصيرة، هاتفتنى هوب كى تُخبرنى بأن ميتش وافق على الخروج معها لنزهة نهاية الأسبوع التى خططت لها بنفسها دون مشاركته.

إذا كانت السيطرة هى مشكلتك، فلابد أن تتعلم كيف تتخلص من طبعك العنيد هذا. قد يكون ارتباطك بامرأة تُحبها هو الفرصة المناسبة للتخلص من هذا الطبع، فما من حدث آخر فى حياتك يستحق منك أن تُشارك فى عملية القيادة والتوجيه.

الحــدود

وضعك لحدود بينك وبين شريكتك هو أحــد أهـم المشـكلات التـى يمكـن أن تواجهك فى ارتباطك، والحدود تعنى أن تُحدد من أنت، وماذا تريد أن تفعـل، وما الذى لاتريد أن تفعله، لكنك حينما تندمج فى هوى إحداهن، ستذوب معك تلك الحدود والفواصل، وعندما تذوب هذه الفواصل، ستنعدم قدرتك على تحديد ما إذا كان يتعين عليك ترك هذا الارتباط لشخصٍ آخر أو الاستمرار فيه.

اللا حدود

إذا كنت تُعانى من مشكلة بالنسبة للحـدود، فلابـد أنـك تسـتمتع بـالأمر. جونى، على سبيل المثال، ظلت تُعـانى طوال حياتـها مـن هـذه المشـكلة، فقـد كانت تُشجِّع الآخرين علانيةً على استباحة حدودهــا مـن خـلال التطـوع دائمـاً لبذل وقتــها وجـهدها مـن أجـلِ الآخريـن. فقـد أرادت جونـى أن تكـون ودودة ومتساهلة مع الآخرين، لكن دائماً ماكان ينتهى بها الأمر إلى الإحساس بالمُبالغة والامتعاض. عندما كانت تقول لشخص ما: "اتصل بى دائماً كلما احتجت لى"، كانت تُحدِّث نفسها قائلة: "يا إلهى! إنى مُتعبة للغاية، كـم أُريـد أن يتوقـف الجميع عن الاتصال بى وطلب خدمـات منـى". لقـد كـانت جونـى تفعـل ذلـك بدافـع طبيعتـها السـخية المعطـاءة، لكنـها كثـيرا ماكـانت تشـعر بأنـها موضـع استغلال من الآخرين.

وحينما قابلت جونى ستيوارت بدأت على الفور فى نكران ذاتــها كعادتـها، ووافقت أن تقابل ستيوارت وقتما يقترح وعادة ماكانت تلغى خططها المعــدة مـن

قبل لتوفق أوضاعها معه، وكانت تُسارع بالمجاملات والأشياء اللطيفة كأن تلتقط قطته لتحملها وترعاها إذا كان مُنهمكاً فى عمله، أو تبحث لـه عـن ربـاط عُنـق مناسب للسترة التـى يرتديـها، وعندمـا أراد ستيوارت أن يكتـب طلبـاً ليُقدمـه كعرض لوظيفة، قدمت جونى المساعدة واستغلت مهاراتـها الكتابيـة فـى إتمـام نسبة كبيرة مما يريد، فقد عشـقت سـتيوارت وكـانت سـعيدة جـداً بتقديـم كـل ماتملك بل وبتقديم ذاتها بقدر المُستطاع لإسعاده.

وبعد فترة من الزمن، اعتاد ستيوارت هذا النوع من الاهتمام وأصبـح يتوقعـه من جونى، وبمرور الأشهر، بدأت جونى فى الشعور بالضيق وثِقَل حمل مايطلبه ستيوارت منها، فقد فضلت حاجاته على حاجاتـها ورغباتـها، ولم يعُـد لديـها مُتسع من الوقت تقضيه لذاتها، أخذت شيئاً فشيئاً تشـعر بالإحبـاط والاسـتياء، فمرة أخرى تجد نفسها فى موقف يستغلها فيه غيرها، وهـى الشـخص الوحيـد المُتسبب فى ذلك.

وكان الدرس الذى تعلمته جونى من ذلك هو أن تعرف حدودها، فقد أرادت أن تتعلم مدى ماتريد تقديمه لشخص آخر بحيث تتمكن من إيقاف حلقـة إيثـار الآخرين، ومايترتب عليه من الشعور بالإحباط والاستياء، وعلـى الرغـم مـن أن عروضها السخية كانت تنبع أساساً من طيبتها، أرادت أن تُـدرك الوقـت الـذى تتعدى فيه حدودها وأن تُدرك كيف تُفيد ذاتها وتمنعها من ذلك.

مُناصرة ذاتك

قد تظهر مشكلة الحدود فى صعوبة إنصاف ذاتك وتأييد خياراتك، فلتأخذ على سبيل المثال فيونا، فحينما سألها جوش كيف تريد أن تقضى عيد ميلادها، أخبرته بالحقيقة التى ترغب فيها، هى أن أقصى ماتُريد هو قضاء المساء معه فقط فى أحد المطاعم الهادئة، وفكرة قضاء وقت سعيد تتمثل لديها فى عشاء على ضوء الشموع لهما بمفردهما، وكانت سعادتها غامرة عندما حجز لها طاولة فى أحد المطاعم الفاخرة فى المدينة تُلائم بالضبط ماتتمناه. وعندما حان الوقت للاحتفال، فاجأتهما مجموعة من الأصدقاء مُصرِّين على اصطحاب فيونا وجوش للاحتفال بهذه المناسبة.

سعد جوش بهذه الدعوة وتحدث إلى فيونا بحماس: "كم سيكون ذلك رائعاً، بالطبع إنه يوم ميلادك والخيار لك".

شعرت فيونا بخيبة الأمل، وكان قلبها لايزال متعلقاً بقضاء هذه اللحظات بمفردها مع جوش، وشعرت وقتها بالضغط عليها لتُبدِّل خطتها وتقضى الليلة معهم. على الرغم من أنها ابتسمت بسعادة، كان ذلك ظاهرياً وكانت تصرخ من أعماقها ضيقاً، وغاية ماكانت تريد هو أن تُلغى خططهم الرامية لقضاء الوقت وسط الضوضاء والصخب، ولكنها عجزت عن النُطق بما يجيش بداخله. وزاد إصرارهم وأخيراً وافقت على مايريدون بدلاً من أن تُعبر عما تُريد لجوش على انفراد، وقضت الليلة كلها صامتةً تلوم نفسها؛ لأنها لم تتمسك برأيها منذ البداية.

وعندما عادا إلى المنزل فى هـذا المسـاء، أخـذت فيونـا تنتقـل داخـل المـنزل بعصبية كطفلٍ يُعد العُدَّة للانفجار فى نوبة غضب، وسألها جوش عن سبب تلك الموجة العارمة، وقتها انفجرت فى إلقاء الاتهامات بعدم مراعاة شعورها، وكيف قضت الليلة فى تعاسة وأنه لم يُلاحظ مدى حزنها وأخبرته عن استيائها من أنه كان السبب فى جعلها تعيسة فى مثل هذا اليوم؛ لعدم شـعوره بـها، وذهبـا إلى الفراش يشعر كل منهما أنه أضاع لحظة هامة فى حياتهما.

وتطلب الأمر منها أسابيع لتصفح عن نفسها، لأنها لم تتمسك برأيها وتؤيـد ماتريد، وأخيراً اعتذرت لجوش موافقةً على أنها عرفت أنـه لم يكـن متوقعـاً أن يقرأ أفكارها ومايجيش بداخلها، ولم تكن مسـؤوليته أن يؤيـد رغباتـها التـى لم تؤيدها هى بنفسها، ووعدت جوش وكذلك نفسها بأنها ستبذل قصارى جـهدها لئلا تُكرر ماحدث. ومنذ ذلك المساء، لم يعُد إنصـاف نفسـها ومؤازرة ماتختـاره مشكلة كبيرة.

تعلُّم دروس الحياة

إن علاقاتك هى بمثابة متجر للحياة يُعلِّمك كيفية التعامل مع الآخريـن فـى الوقت الذى تتعامل فيه بالفعل مع الآخرين. إن متجر الحياة متجر لايُغلق ليـلاً أو نهاراً على مدار الـ٢٤ ساعة كما أنه يحتوى على برنامج مُكثف مـن مـهارات التعامل مع الآخرين، وإنك لتتعلم من خلال تجربة عدد من الأسـاليب المختلفـة

حتى تـهتدى إلى أصلحـها وأنفعـها لـك. إن المـهارات التـى تكتسبها مـن وراء علاقاتك ومعاملاتك مع الآخرين لتمنحك مسـتوىً راقيـاً مـن التعـامل مـع الغـير سـيُثبت جدواه ونفعه فى إثراء تفاعلك ومعاملاتك مع مَنْ يُحيطون بك.

إن الوقت لايزال أمامك لتعلُّم هذه المهارات لتُقدِّم لك فى صورة دروس الحياة وعبرها. وهناك دروس جوهرية نتعلمـها جميعـاً فـى مرحلـة مـا مـن حياتنـا إذا ماوقعنا فى الحب، ومن بينها المشاركة والصبر والعرفان بالجميل وتقبُّـل أخطـاء شريكك والعفو والصفح عن زلاته. ومن خـلال معـاملاتك فسـوف تظـهر مواقـف تتطلب منك أن تتعلم هذه الدروس (أو أن تتعلمها من جديد إذا مادعت الحاجة إلى ذلك).

المشاركـــة

من خلال علاقاتك بالآخرين فسوف تجد أنه مـن الضـرورى أن تتعلـم درس المشاركة الفعالة. فبدون المشاركة نجد أن هذه العلاقة ماهى إلا اجتماع بين اثنين منفصلين ينشد كل منهما صالحـه الخـاص، فالمشـاركة هـى جوهـر روح الفريـق وأسلوب عمله. وسيحتاج كل فرد إلى أن يتعلم المشاركة وأن يتذكرها إذا مادعتـه نفسه إلى الانعزال وذلك لكى تضمن أن تستمر روح الجماعة.

إن أى علاقة حب تعنى أن تشارك من تحب جسـديا وروحيـا وأن تشـاركه أفكاره ووقته وممتلكاته الشخصية، ولتأخذ مريـام علـى سبيل المثـال. فقبـل أن تقابل لويد بوقت طويل مارست مريام فن الاكتفـاء الذاتـى بكفـاءة، فلقـد كـانت تكسب أموالا كثـيرة فاشـترت منزلهـا وسـيارتها وكـل المسـتلزمات التـى كـانت

تريدها وكانت لاتواجه صعابا فى حياتها، وكانت قضيتها هى إشراك صديقها لويد فى حياتها وممتلكاتها.

ولقد كان لويد ذا قلب طيب معطاء عطوفا وكان يعمل على إسعاد مريام ولكنه اندهش حين رأى أن مريام تعتبر مالها يخصها وحدها وأنها لاتعتزم إشراك لويد فى حياتها وممتلكاتها، فقد كانت ترفض أن يقود لويد سيارتها أو أن يستخدم الحاسب الآلى الخاص بها، كما رفضت التماسه أن يقيم فى منزلها أثناء قيامها برحلة عمل بالخارج؛ لكونه يعيد طلاء منزله، وكان كلما عرض عليها المساعدة في أن ينقل معها شيئا ثقيلا أو القيام بأى عمل آخر أصرت على أنها تستطيع القيام به وحدها؛ فقد كانت تأبى أن يشاركها لويد فى أفكارها أو أن يقلق عليها وعلى أعمالها معللة أن هذه أشياء لادخل له بها. وكلما زادت قسوة مريام بعد لويد عن نطاق مشاركتها والانسجام معها.

وذات يوم بعدما رفضت السماح له باستخدام كوبها المفضل الذى تتناول فيه القهوة سألها لويد إذا ماكانت ترغب جديا فى إقامة علاقة حب معه فأجابت على الفور: "بالطبع أرغب، إننى أحبك".

فأجاب لويد بلطف: "فلتسمحى لى بالدخول فى حياتك. دعينى أشاركك حياتك وأفكارك ومشاعرك وكوب قهوتك، ولتكفى عن معاملتى كشخص غريب عليك".

ولقد فتحت كلمات لويد عينى مريام على سلوكها الذى كانت تتبعه، وبدأت ترى كيف كانت تعامله وأدركت أنها كانت فى حاجة إلى أن تفتح

أبواب حياتها أمام الرجل الذى تحب. لقد كانت فى حاجة إلى أن تدرك أن لويد لن يستغلها ولقد أدركت أنها بإشراكها محبوبها فى حياتها وممتلكاتها فإن عليها أن تمنح محبوبها أكثر من مفاتيح سيارتها وأكواب قهوتها، عليها أن تمنحه ثقتها. لم يكن الأمر هينا عليها ولكنها أعادت تدريب نفسها وتعلمت كيفية المشاركة والتفاعل.

الصبر

لايعد الصبر فضيلة فى الحياة فحسب، بل فى الحب أيضا. فكل فرد يتحرك وينضج ويتطور طبقا لإيقاعه الخاص به وطبقا لقدرته الفرعية، وفى علاقات الحب فإن على كل فرد أن يتعلم كيف يحترم خطط الآخر وتحديده للمواعيد الخاصة به وأن يتفهم الظروف البدنية والعاطفية والذهنية والروحية له.

فلقد أرادت جينا أن ترتبط بإيفان وكانت تشعر بأنهما مؤهلان لذلك، وعلى النقيض فلم يكن إيفان على استعداد لكى يتخذ هذه الخطوة رغم أنه كان يحب جينا حبا جما، كما كان مرتبطا بها إلى حد كبير، وعندما ضاقت جينا وفرغ صبرها أكد لها إيفان من كل قلبه أنه كان يبغى زواجها يوما ما إلا أنه لم يكن على استعداد ليصبح زوجا، وأدركت جينا أنها تريد قضاء بقية عمرها مع إيفان؛ ولذا فقد كان عليها أن تتعلم درس الصبر على الفور، لقد أدركت أن مشاعر إيفان ونواياه كانت صادقة، ولذا فقد تمكنت من السيطرة على شعورها باليأس والإحباط وترقبت حتى تتحسن أموره ويصبح على استعداد للزواج.

ولقد كانت سيليا فـى حاجـة إلى أن تتعلم نوعـا مختلفا مـن الصبر، فلقد اعتادت أن تسير بمفردهـا بخطـى سـريعة، وكـانت تنجـز أعمالهـا علـى نحـو سريع، فكانت تمشى بسـرعة وتتنـاول طعامـها بسـرعة وكـانت تقـود سيارتها متجاوزة الحد المسموح به، وبما أن الأشياء المتناقضة تنجذب إلى بعضها البعـض فقد التقت سيليا بـ"بول" ووقعت فى غرامه مع أنه بطىء فـى كـل أمـوره حتـى فى مشيته، فقد كان يمشى بتؤدة ويتناول طعامه على مهل وكان يقطع بسـيارته أميالا قليلة فى الساعة الواحدة فلا يتجاوز بذلك الحد المسموح به.

وكانت سيليا لاتطيق صـبرا مـع بـول، فتنقـر بأصابعـها علـى المـائدة إلى أن ينتهى بول من طعامه، أو تطلق زفيرا واضحا إذا ماتجاوزتهم سيارة مسرعة على الطريق، وفى يوم من الأيام حينما كانت سيليا تمسك بيد بـول وتجذبـها حتـى تدفعه إلى السير بسرعة، توقف بول فجأة قائلا: "لماذا نكون فى عجلة من أمرنا دوما على هذا النحو؟، إننى لأشعر وكأننا فى سباق يومى، فى حين أن كـل مـا أريده حقا هو أن أتمهل لأستمتع بكل لحظة أعيشها معك".

ونجح الأمر، فقد أدركت سيليا أنها يجـب أن تتوقـف عـن محاولـة فـرض أسلوبها فى الحياة على شريكها، وهكذا، فلم تزل سيليا تتحرك كالبرق حينما تكون وحدها، ولكن عندما تكـون بصحبـة بـول فإنـها تحـاول أن تتمـهل قليـلا وتستمتع بكونها معه.

الامتنــان

هناك درس مهم لابد من استيعابه لتقيم علاقة ناجحة، إنــه الامتنــان. وهـو مايجعلك واثقا من أنك لا ولن تستخف بمحبوبـك مطلقـا. تعلـم أن تكـون ممتنـا لشريكك وأن تقدر كل مايفعله، بل وكل مايتصف به، وتأكد أنه مع كل يوم يمر ستزداد علاقتكما قوة وارتباطا.

وهاك قصة كامى ودوج. فلقد تزوجا منذ خمسة عشر عاما واتخذت حياتهما شكلا تقليديا، فكان هو يمد الأسرة بما تحتاج من مصروفات، وكانت هى تعتنى بالمنزل وترعى الجميع. لقد صادفهم كثير من اضطرابات الحياة وصعوباتـها بمـا فى ذلك دعوى قضائية اضطرت دوج إلى تغيير مهنته فـى منتصـف العمـر، وأن عليه أن يبدأ من جديد إلا أن الأمر كان شاقا على الجميع، وخاصة لما سببه من تدهور مادى.

وهنا اقترح دوج على كامى فكرة أن أفضـل مـايمكن فعلـه هـو الدخـول فـى مجال العقارات واستغلال مهاراتهما فى تجديد وإصلاح المنازل وبيعها، وكــانت حالة سوق العقارات آنذاك فى تحسن واضح وأحوالهما المادية تسمح بـأن يقومـا بشراء عقارات ثم إصلاحها ثم بيعها، ولقد اعتبرت تلك مغامرة جديــدة يقومـان بها بلا سابق خبرة. ووافقت كامى، وفــى السـنة الأولى قامـا بشـراء العديـد مـن المنازل ثم بدأا بأعمال التجديد مـن تنظيـف ودهـان وتزيـين وتجـهيز، ثـم قامـا ببيعها بعد ذلك فى مقابل مكسب معين، وهكذا كان العمل شاقا وكان كل منهما يجاهد من أجل إتمام ماعهد إليه به من مهام.

وفى يوم من الأيام، حينما كانا يقومان بإزالة الطلاء من على الجدران، الأمر الذى استغرق منهما ساعات وساعات، التفت دوج إلى كامى وأخذ ينظر إليها، وكانت تربط رأسها وقد علا الغبار وجنتيها وتصبب العرق على جبينها، وهنا انتاب دوج شعور عارم بالامتنان لها. لقد كان دوما يقدر لها إخلاصها، وفجأة راوده خاطر، فربما تكون كامى غير عالمة بما يكنه لها من مشاعر التقدير والامتنان. فاتجه إليها وأخذ يدها بين يديه قائلا: "أنت ضالتى، لم أكن أبدا لأجتاز كل هذه الصعاب برفقة أحد غيرك، قد لانكون أغنياء ولكننا سعداء، ويؤازر كل منا الآخر. ما أعظم حظى لكونى معك".

أجفلت كامى في البداية، ولكنها أدركت بسرعة أن دوج كان ببساطة يشكرها؛ لأنها بقيت إلى جواره وتشبثت رغم المحن. لقد استغرق الأمر دقيقة واحدة ليفضى بتلك الكلمات، ولكن أثرها بقى لسنوات وسنوات فى أعماق كامى، وهكذا تعلم دوج وكامى أن القليل من الامتنان يعطى الحب قوة كبيرة.

التقبــل

التقبل هو واحد من تلك الدروس التى ستتعلمها وتمارسها يوميا فيما يخص علاقتك مع شريكك، وهو لايشمل فقط صفات شريكك وعيوبه، بل يمتد أيضا ليشمل أسلوبه وطريقته فى أداء الأشياء، وكما يرد فى القانون السادس، فإن على كل شريكين أن يتعاملا مع الاختلافات بينهما. وأساس التعامل مع هذه الاختلافات يبدأ بالاستعداد لتقبل الشريك، كما هو بالضبط.

ولكن كيف يمكنـك تقبل ماقد يضايقك، أو يزعجك، أو حتى يغضبك؟ الإجابة هي: سيمكنك ذلك عن طريق الإيحاء لشريكك بما تشعر به تجاهه من تقبل وتفهم غير مشروطين بوجود ظروف معينة والاعتياد على التعايش مع ماقد يزعجك من صفاته الشخصية. قد تكون شريكتك هي من تجلب لك السعادة ولكنها على الرغم من هذا لم تخلق من أجل ذلك فقط، فإن لها كيانها الخاص، ورغم أن إسعادك يعد هدفا من الأهداف التى تصبو إليها إلا أنه ليس الهدف الأوحد. عليك أن تتذكر دوما أنها بشر، لها احتياجاتها، ورغباتها، وخططها مثلك تماما، وتأكد أن ذلك سيساعدك بشكل عظيم على أن تعى درس التقبل جيدا.

وهنا يأتي الحديث عن تيرى. إن تيرى يحب كل مايتعلق بالتكنولوجيا بينما تشعر زوجته شيلا بالرهبة منها، فهي تفضل أن تدون قوائم احتياجاتها على الورق بدلا من أن تستخدم الحاسب الآلي، وكان اختيارها هذا بعيدا كل البعد عن تيرى، فبالنسبة له كان الحاسب الآلي آلة مثيرة للعجب، ولم يكن أبدا قادرا على تفهم رفض شيلا للتعامل مع هذا الجهاز. لقد أمضى تيرى الساعات الطوال فى محاولة حصر المزايا والمنافع التى ستعود عليها من جراء تحويل أنظمتها إلى أقراص الحاسب الآلى بدلا من النوتة اليومية التى تستخدمها.

وبعد أشهر عديدة من محاولاته لإقناعها بمزايا تلك النقلة، بدأت شيلا تشعر أنها لابد وأن تتعامل مع الموقف، فشرحت لتيرى أن هذه الأجهزة ببساطة لاتستهويها، وأنها تريد منه أن يفعل كما تفعل هى معه، فهى لم

تحاول أن تقنعه بعدم استخدام هذه الأجهزة وسوف تقدر له احترامه لاختيارها بأن تترك كل أنظمتها تسير كما اعتادت هى، والتمست منه راجية أن يتقبل موقفها سواء تفهمه أم لا.

ولقد التزم تيرى بذلك، على الرغم من اندهاشه إزاء رفض أى شخص استخدام التكنولوجيا الحديثة. لقد أحب من شيلا قبولها كل عيوبه، بما فى ذلك عادته السيئة بإعطاء أوامر غير ضرورية أثناء عمله على الحاسب الآلى، ورأى أنه من العدل حقا أن يتقبل وجهة نظرها بلا قيد أو شرط.

فهل تتقبل أنت شريكك كما هو؟ إن لم تكن تفعل، فتخيل كيف يكون الأمر لو لم يتقبل شريكك شيئا ما فى شخصيتك. ربما ساعدك ذلك على إدراك واحدة من تلك الهبات العظيمة التى يمنحها الحب، ألا وهى التقبل غير المرهون بشرط أو قيد.

الصفح

الحب هو أدعى علاقات الكون للتسامح والغفران. فعندما يتحد شخصان على أساس الثقة المتبادلة، ثم يحدث أن يخون أحدهما هذه الثقة فإن الأمر يستدعى قدرا كبيرا من القوة والشجاعة لمنحه الصفح. ولكن، حيث إن الجميع يتعلمون، بما فى ذلك شريكك، فالصفح مطلوب فى بعض الأحيان، وفى علاقتك ستتكشف الكثير من الفرص التى تتعلم من خلالها كيف تصفح عن أخطاء محبوبك.

فى كل مرة تواجهك عبارات أو ظروف تخالف ما اتفقت عليه منذ البداية مع شريكك، سيكون عليك أن تختار مابين أمرين، إما أن تتشبث بغضبك حتى النهاية، وإما أن تغفر وتصفح، ولكن الغضب سيجعلك تشعر بضآلة شخصيتك، أما الصفح فهو يجبرك على أن تكون عظيما، واختيار الصفح ليس بالأمر السهل أبدا، ولكنه الخيار الوحيد أمامك إذا ماكنت تنشد الإبقاء على علاقتك والحفاظ عليها خالية من كل سوء.

وعلى سبيل المثال، هناك قصة بيرت وأبريل. لقد اشترى هذان الزوجان سيارة جديدة لتوهما وكانا يدخران لما يقرب من العام لشراء السيارة التى يريدانها، وكان كلاهما فرحا بالسيارة الجديدة، وذات يوم كانت أبريل تقود فيه السيارة، نظرت إلى المرآة الأمامية لكى تعدل من زينتها، وبالتالى فقد أبعدت عينيها عن الطريق مما أدى بها إلى أن تصطدم بسيارة أخرى، ولحسن الحظ فلم تكن تسير بسرعة من شأنها أن تؤدى إلى إصابة أحد، ولكن كلتا السيارتين تعرضتا لإصابات بالغة. لقد استغرق الأمر من بيرت بضعة أيام كى يغفر لأبريل إهمالها، ولكنه كان يعلم أن إصراره على الغضب لن يفضى بزوجته إلا إلى مزيد من الشعور بالذنب، ولذلك فقد صفح عن الأمر ونسيا ماحدث تماما.

وقد تضطر للأسف، فى بعض الأحيان، لأن تغتفر أخطاء أكبر مثل انقطاع الاتصال بينكما، أو عدم المصداقية، أو خرق اتفاق كان بينكما، وفى هذه الحالة تكون هذه الأوقات عصيبة وحالكة حيث ستحتاج إلى أن تبحث فى أعماق قلبك عن القوة والاستعداد للغفران والصفح.

ومغفرتك لشريكك لاتعنى أبدا أنك قد تجاوزت عـن سلوك شريكك السيئ وتقبله، وقد أخطأ فى حقك. بل على العكس، إنه يعنى أنك قد استخدمت كل مشاعرك وأحاسيسك كى تصل فى النهاية إلى حقيقة أن شريكك ماهو إلا بشـر، مثلك تماما، وهذا هو أصعب مايمكن تعلمه من دروس. ولكـن، كما سـترى فـى القانون التاسع، يجب أن تعى ذلك الدرس، إذا ما أردت لعلاقتك أن تدوم.

وهكذا، فإنك لو سمحت لعلاقتـك أن تحملـك إلى مـاتزخر بـه مـن عجـائب واكتشافات، فسوف ترى عالما فسيحا لرؤى جديدة وفرص لاتحصى حتى تصبح شخصا عظيما. إن الهدف الحقيقى لأى علاقة أصيلـة هـو الوصـول إلى السـعادة والبهجة والحصول على فرص عظيمة تجعلك إنسانا فطنـا. هـذه الفـرص تسـمح لكل من الشريكين بـأن يتعـرف علـى نفسـه أكـثر، يعـرف قدراتـه، وحـدوده، ومايحتاج إلى المداواة فى نفسه، بالإضافة إلى تلك الدروس التى ستجعل حياتهما أفضل بالتأكيد.

القانون الخامس

التواصل

يُعد أمراً جوهريا

♥

التبادل الصريح للأفكار والمشاعر
هو قوام الحياة فى علاقتكما.

التواصل هو الأداة الرئيسية التى يستخدمها كلا الطرفين للارتباط ببعضهما البعض، وهو الطريق الذى يصل بينهما، مما يجعل الطرف الآخر يعلم من يكون، وماذا يحتاج، وماذا يرغب، وحقيقة شعوره. إنه الطريق الذى يجعلهما يعرفان، ويتعلمان، ويدعمان، ويتفاوضان. التواصل، فى جوهره، هو أكثر الطاقات حيوية، والتى تجعل العلاقة منتعشة ومتدفقة.

التواصل الحقيقى هو أكثر من مجرد الحديث والإصغاء رغم أن هذه العناصر بالتأكيد مطلوبة، بل يعنى إيجاد سبل مفتوحة لجعل الأفكار والمشاعر تتدفق دون تردد أو خوف من أى انتكاسة مفاجئة؛ فهو قائم على احترام وفهم متبادلين، وعلى الاستعداد لعرض الحقائق مهما تكن حادة، والسماح لشريكك

بفعل نفس الشيء، ويُعد هذا النوع من التبادل شيئاً جوهرياً إذا كنت تبغى إيجاد رباط حقيقي وأبدى، لأنه دون هذا التواصل تُصبح العلاقة مثل مركب تسير فى رحلة لاجدوى منها تُهددها أخطار الارتباك والاعتراض وسوء الفهم.

يعمل التواصل كوسيط يمكنك من خلاله بناء جسور للوصول إلى شريكك. فكل شخص يدخل فى علاقة وهو يحمل مفهومه الشخصى عن الواقع ومن خلال التواصل فقط يمكن للطرفين أن يصلا بين الواقعين؛ فبإقامة تلك الجسور يبدأ الطرفان فى إقامة مساحة من الاحترام بينهما تعمل كقاعدة لكل اتصال يقع بينهما، ويؤدى إلى مزيدٍ من الأُلفة والمودة بينهما.

تقابل كل من ليلى وتشارلز فى حفل، وتعرفا على بعضهما من خلال أصدقاء مشتركين، وتبادلا الحديث فيما بينهما، وكان موضوع الحديث هو لماذا لايستطيع كل من الرجل والمرأة فهم الآخر، وبدا هذا الموضوع وكأنه يتسم بالهدوء فى مناقشته ولكنه أشعل النقاش، فقال تشارلز إن ذلك بسبب المرأة التى لاتعترف مُطلقاً بما تريده حقاً، وتترك التخمين للرجل الذى غالباً ما يُخطئ فيه، وردت ليلى بأن المرأة تقول ماتريده ولكن الرجل لايُنصت إليها بعناية، وضحكا بعد أن اتفقا أنه لو تمكن الرجل والمرأة من تعديل أسلوب التواصل؛ لتمكن الحب من البقاء فترة أطول. والآن بعد تسعة أشهر فلاتزال ليلى وتشارلز سعداء معاً بعد أن قاما ببناء جسر تواصل واضح وصريح بينهما، وهو يُعد من الأولويات الأولى فى علاقتهما.

فَسِر نجاح ليلى وتشارلز يرجع إلى أن كلاً منهما فهم أهمية التواصل الصريح بينهما، فإذا انفتحت خطوط التواصل بينهما ففرصة احتمال اتفاقهما على

احتياجات، ورغبات، ومخاوف ووجهات نظر الآخر يسمح لهما ببناء رابطة أقوى وأكثر حميمية.

فبدون التواصل الصريح لن يكون هناك وسائل يمكن من خلالها لكلا الطرفين العبور إلى واقعهما الداخلى. فيظلان منفصلين، وقد يرتبطان فى أعمال مشتركة تبدو فى ظاهرها شراكة ولكنها تفتقد الشريط اللامرئى الذى يربط بين قلبيهما وروحيهما، وربما يشعران بشعور العُزلة والوحدة بالرغم من وجود شريك فى حياتهما، فليس هناك شعور أكثر إيلاماً من شعورك بالعُزلة عاطفياً وأنت قريب نسبياً ممَنْ تُحب.

فن التواصل بفاعلية

يُعد التواصل مهارة يجب تعلمها مثل أى شيء. ولحُسن الحظ مُعظمنا وُلِدَ ولديه القدرة على الحديث والاستماع. ولكن، تعلُّم الفن الراقى للتواصل يتطلب أكثر من ذلك؛ فيجب أن تُعبِّر بوضوح عن أفكارك ومشاعرك بحيث تكون قادراً على أن تقول الحقيقة وتُعبِّر عنها بفاعلية، ويكون لديك القدرة على الإصغاء لحقيقة شريكك دون اتخاذ موقف الدفاع أو الحكم.

هناك عشر خطوات رئيسية يمكنك اتباعها للتواصل بفاعلية. هذه الخطوات ستُمكنك من تقبل الرسالة بوضوح سواء كنت تطلب شيئاً تافهاً أو عظيماً من شريكك وذلك بالتعبير عن الغضب أو المُضايقات الصغيرة أو التعبير عن شعور

معين أو متعة بسيطة، وقوة الرسالة قد تكون لا علاقة لهـا بـالموضوع، لأن تلـك الخطوات تُطبق على أى تغيير يطرأ على معلومات تريد تقديمها.

الخطوات العشر

١- كُن على علم *بما تود أن تتواصل به*. حدد بالضبط ما الذى تود أن تقوله، كى لاتجد نفسـك تُـردد كلمـات لامعنـى لهـا مثـل ("إم"، "همم"، "آه"، "حسناً") فتُدمِّر رسالتك.

٢- *كُن على علم بالنتائج التـى تـود الخـروج بـها مـن هـذه المناقشـة*. فيجـب أن تعلـم إذا ماكـان هدفـك هـو أن تمنـح معلومــات أم أن تحصل عليها أو أن تُفجِّر بعض الاختيارات أو توجد تصرف مـا، فعلمـك بـالهدف والنتيجـة المرجـوة مـن الاتصـال سيُحافظ علــى رسالتك.

٣- *اختر الوقت والمكان المناسبين*. فغالبـاً مـايندفع الأشـخاص لتقديـم رسالتهم دون أن يسألوا الشخص الآخر إذا كان فى وضـعٍ يسـمح له بالإصغاء. كُن متأكداً من أن تقـترب مـن شـريكك عندمـا يكـون لديه أو لديها الوقـت والمقـدرة علـى الإصغـاء، وتـأكد مـن مُلاءمـة الموقف لفتح الموضوع، فأنت بالتأكيد لاتريد أن تبث برسالة خاصة بمشاعرك الحقيقية وشريكك غارق فى متابعة الأحداث العالمية.

٤- *أطلق العنان للمشاعر المُحيطة بالرسالة*. فسيسمح لك ذلك بأن تكون أكثر قدرة على التحكم فيما تنوى أن تقوله. حاول البحث عن طريقةٍ ما تُطلق من خلالها مشاعرك (روِّح عن نفسك مع صديق. قُم بكتابة ماتشعر به. قُم بتمارين رياضية. قُم بتكسير زجاج، الخ) فبتلك الطريقة تسمح للطرف الآخر بالتركيز على مُحتوى ماتقوله وليس مشاعرك.

٥- *قُم بإعداد المناخ*. دع المتلقى يعلم أن الهدف من الاتصال هو أن تضعه أو تضعها فى المكان الصحيح، وإذا كان الوقت مناسباً شاركه المشاعر فى توجيه هذا الاتصال بالذات. مثل: "أنا لاأشعر بالراحة بخصوص ذلك ولكنى أحتاج أن أسألك شيئاً...".

٦- *تكلم بدافع من مشاعرك (وليس عقلك)*. فسيجعلك ذلك أكثر تركيزاً على الحقيقة، وسيسمح لك بالاتصال مع الآخر بحب؛ فالرسائل التى تصل بالإخلاص والصدق تأمرنا بالانتباه والاحترام.

٧- *قدِّم رسالتك فى شكل مُنظم، ومُرتبة لغوياً لتساعد المتلقى على الفهم*. قدِّم حقيقتك فى صورة مفهومة للطرف الآخر؛ فإذا كنت تقدم معلومة أو تعبر عن فكرة، قدمها فى جملة، وإذا كنت تطلب معلومة أو إضافة ضعها فى شكل سؤال؛ فإرباك الطرفين يشوه موضوع المناقشة ويربك المتلقى لما هو يتوقعه منك.

٨- *اطلب تأكيداً، وتوضيحاً، وتغذية استرجاعية.* فسيفتح هذا الحوار بينك وبين المتلقى، ويؤكد أن رسالتك قد وصلت.

٩- *تبادلا الأدوار إذا كان ذلك ضرورياً.* فبعد أن تسترجع معلوماتك المخزونة فستحتاج لأن تتحرك من دور "المتصل" إلى "المتلقى" ليتمكن الآخر من أن يوصل إليك حقيقته أو حقيقتها.

١٠- *اسع إلى نتيجة.* حدد ما اتفقتما عليه، وحدد ماسيقوم به كل شخص منكما.

كيف ينهار التواصل

يمكن أن ينهار التواصل فى لحظة ولن يحتاج الأمر سوى لحظة من اللاوعى، وتكون البداية بإشارة غضب أو وضع افتراض لاتهدف من ورائه إلى الهجوم أو الدفاع ثم بعد ذلك يحدث التحول وتنقطع كل قنوات الاتصال بينكما، ولكى تتجنب هذا الانهيار لابد وأن تكون واعياً لكل الاحتمالات وتقف حائلاً دون حدوثها.

الإشارات المتداخلة

دائماً ماينهار التواصل بسبب سوء التفاهم أو بسبب رسائل غير واضحة. طلبت مؤخراً صديقتى وندى من زوجها جاك أن ينتظرها فى المطار، وفى اليوم التالى فى الساعة السادسة وصلت وندى وانتظرت بالخارج حتى السابعة إلا الربع ولكن لم يظهر جاك، واتصلت به فوجدته نائماً.

وسألته: "ماذا تفعل؟ من المفروض أن تكون بانتظارى فى المطار؟".

وفوجئ جاك بـ"وندى" لأنه لم يكن يتوقعها حتى السادسة مساءً والوقت كان السابعة إلا الربع صباحاً. ولأنها لم تؤكد أنها ستصل صباحاً فتوقع أنها ستصل فى الموعد الطبيعى فى السادسة مساء. واستقلت وندى تاكسياً عائدة إلى المنزل وهى تعد نفسها وتعد جاك أن تكون أكثر تحديداً فى المرة القادمة.

يمكن أن تتلبد سماء التواصل بالغيوم إذا حدث تغيير فى انشغال أحد الطرفين أو كلاهما بسبب إحدى القضايا، وفيما يلى واحدة من أفضل القصص لدىّ والتى توضّح ذلك. قصة إد وايلين، فهما زوجان منذ أكثر من ٣٠ عاماً. كان إد يتدرب فى إحدى الأُمسيات ليُريح عضلاته التى تؤلمه بعد يوم طويل فى لعب الجولف، وكان تركيزه مُنصباً على بثرة فى قدمه عندما وصلت ايلين فى الساعة السادسة.

وطوال الطريق إلى المنزل بعد انتهائها من لعبة البريدج كانت ايلين تُفكر فيما إذا كان إد قد تذكر أن يُطعم كلبهما بافى، وكان تركيزها على وجه بافى عندما طرقت باب الحمام وهى تسأل إد بصوت قلق: "هل أطعمتها؟".

ولأن إد كان مُركّزاً على قدمه فظن أن إيلين تسأله: "هل تؤلمك؟" فأجابها: "الإصبع الصغير فقط". وسمعته إيلين بطريق الخطأ أنه يُجيبها: "كلا التوست الصغير فقط" وذلك لأنها كانت تُفكّر في بافي.

وسألت باستغراب "توست؟ لماذا تُطعم الكلب توست؟".

وعندما انتهى إد من حمامه أدرك أخيراً هو وإيلين ماذا فعل بهما سوء التواصل وتشاركا في الضحك. تُوضّح هذه القصة كَمْ هو سهل أن يتغير مفهوم كل منهما في تبادل المعلومات بسبب الإدراك الفردى لكل منهما. هذا الانهيار في التواصل بالذات يُشير وبوضوح كَمْ هو من السهل أن تختلف خطوط الاتصال وتتشابك ويحدث سوء التفاهم، ويمكنك أن تتخيل إلى أى مدى يمكن أن تتعقد الأشياء عندما تظهر القضايا على السطح، وكيف يمكن لمثل هذه المواقف أن تتسبب في حدوث مشاكل حقيقية إذا فقدت الروابط أهم دعائمها.

عندما تتعارض الإشارات ونفقد الروابط، فمن السهل أن نجعل الموقف يمر ونكتبها بالطبشور تحت عنوان "سوء تفاهم". وإذا لم تمسحها، فلن يكون هناك شيء يمنع تكرار حدوث هذا الموقف. ولمحوها تماماً، يحتاج كلا الطرفين إلى التحقق مما هو خطأ، وتحمُّل مسؤولية الجزء الخاص به، ويُسامح الطرف الآخر لِمَا فعله أو فعلته، ويبحث عن طرق تمنع تكرار هذا الموقف في المستقبل. فـ"وندى" و"جاك" الآن يقومان بالتأكيد على الوقت سواء صباحاً أو مساءً عندما يُعدان الترتيبات واتفق كل من إد وايلين على ألاَّ يتحادثا من خلال باب الحمام والدُش مفتوح.

محاولة قلب الحقيقة

الحقيقة الملتوية أو المُزيفة هى واحدة من الطرق التى تقضى على التواصل والثقة، فإذا ثبت أن أحدكما يكذب؛ ستنهار الثقة وتظهر الحواجز، وإذا لم تنكشف هذه الكذبة فستظهر حواجز صامتة تخلقها الأسرار الخفية. وعلى أية حال، فهناك شرارة تظهر خلال تدفق التواصل تؤدى إلى الانقسام وليس الاتحاد.

فجوهر التواصل هو المكاشفة. ومع كل تغيُّر يحدث، يكون لدى الشريكين حرية اختيار إمَّا أن يتقاربا أكثر لبعضهما البعض وذلك بمكاشفة حقيقتهما لبعضهما البعض أو التباعد أكثر فأكثر بالإبقاء على الأسرار ورفض المشاركة فيما بداخلهما. ومثلما قُلت فى القانون الثالث، فالتمنُّع يبنى الحواجز بينما المصارحة والمكاشفة تبنى الجسور. إن الخيار لك وحدك، إما حواجز وإمَّا جسور.

ودائماً ماتجد نفسك تبنى الحواجز دون حتى أن تُدرك ماتفعله مثلما حدث فى حالة بلير، حيث كانت تُحب شراء الملابس ودائماً ماكانت تتعدى الميزانية المسموحة لذلك، وفى كل مرة يحدث ذلك كانت بلير تتسلل بمشترواتها إلى الشقة وتنزع البطاقات من عليها وتضعها فى الدولاب وكأنها موجودة طوال الوقت وذلك أثناء غياب جيفرى. ولاحظ جيفرى إحدى مشترواتها الجديدة وسألها فأجابت ببراءة: "هذه؟ إنها موجودة منذ زمنٍ بعيد".

ولم تُدرك بلير أن الطاقة التى استخدمتها لتخفى وتحمى سرها هى التى بنت حاجزاً بينها وبين جيفرى، والجزء الذى تكتمته والمسؤول عن الحفاظ على

السر هو نفسه الجزء الذى لم يكن جيفرى على علمٍ به وبالتالى لم يكُن هناك أية جسور.

وسواء كان إخفاء الحقيقة بخصوص شيء تافه مثل شراء الملابس أو شيء خطير مثل الخيانة فالنتيجة واحدة، فهناك حائط أصبح بينكما، وتوقف التواصل. تذكر أنه يمكنك أن تبنى الحواجز أو الجسور وليس كليهما.

إظهار التوقعات والافتراضات

ندخل جميعاً فى العلاقات العاطفية وبداخلنا بعض التوقعات لِمَا ستكون عليه الأشياء، فنمضى ومعنا افتراضنا لما ستكون عليه العلاقة، وكيف نشعر بها، وكيف سيكون سلوك شريكنا، وكيف يتحدث، ويرتدى ملابسه، ويقود سيارته وكيف يأكل ويشرب ويغسل أسنانه ويعد المائدة وكل مايصل إلى مفهومنا على أنه صحيح. ولايعنى ذلك كما يعتقد معظمنا - أن نتوقع من شريكنا أن يكون مثاليا، ولكننا نحب أن يقوم بالأشياء مثلما توقعناها منه بالضبط.

كلما نكبر ينطبع فى أذهاننا مفهوم معين. ونتعلم من المسؤولين عنا، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ماهو "الطبيعى"، وبهذه الصورة المحفورة فى عقولنا، نخرج إلى العالم ونحن نتوقع أن نتكيف مع واقعنا، ودائما ودون وعى نجد أنفسنا نتحرك فى نفس القوالب التى تحرك من خلالها آباؤنا منها الفعال وغير الفعال، وذلك لأن هذه القوالب محفورة بداخلنا. هذه النماذج أو القوالب تقوم بدور المرشح "لما يجب أن تكون عليه" الأشياء.

ولأن كل شخص ينشأ في جو عائلى مختلف وفريد، فكل منا لديه الافتراضات عن "الطبيعى" وهى مختلفة تماماً عن الآخر، وعندما تتصادم توقعات الشريكين يقع الانفجار، ويتزايد الإحباط ويصبحا أكثر تحفزاً، ودون وعي يحاول كلُ منهما أن يجعل الآخر يُساير مايراه من وجهة نظره أنه الصحيح، وهنا تبدأ الدائرة المُفرغة من سوء التفاهم، والإحباطات، والاتهامات وتبدأ السدود في الارتفاع بينهما.

وكما ترى يمكن للافتراضات أن تُلحق الدمار بالعلاقات؛ فتجعلنا نُركز على التوقعات غير المنطوقة وبذلك نجعل من شركائنا مصدراً لإحباطنا. فشريكتك ليست قارئة للأفكار، ومهما تكن درجة التقارب بينكما، فلا يمكن لها أن تعرف وبدقة مايدور بعقلك أو بماذا تشعر في تلك اللحظة، فالأمر يرجع إليك بأن تُخبرها بماذا تشعر وماذا تريد أن تعرف عنك، وأن تطلب منها ماتحتاج إليه.

يمكن للافتراضات أيضاً أن تُبعدك عن عملية التواصل. فإذا افترضت أنك تعرف ما الذى يريده الآخر فإنك لن تسأل، وستخسر فُرصة جوهرية للحوار تساعد على دمج العلاقات الداخلية الشخصية ببعضكما البعض. الافتراضات تقضى على عملية التساؤل وتخنق روح المصارحة.

وتقريباً في كل علاقة مرت على خلال هذه السنوات كانت الافتراضات، واستخدام الحدس والتوقعات هى مصدر سوء التفاهم. ففى الواقع، فى كل مرة يقع التصادم بين الشركاء ويتصاعد يكون السبب دائماً هو الافتراضات،

واستخدام الحدس بصورةٍ غير واعية ونتائج التوقعات غير الظاهرة. وإليك بعض الأمثلة، وحاول أن ترى إذا ما أمكنك التعرف على أيٍ منها.

أراد دارن أن يصطحب هولى للاحتفال بمرور ستة أشهر على زواجهما، فقام بالحجز في مطعم شهير وغالى وافترض أن هولى ستحب ذلك، فمن وجهة نظره مَنْ الذى لايُحب أن يتناول العشاء فى أفخر وأغلى مطعم بالمدينة؟ وعندما أخبر هولى بما خطط له أُصيبت هولى بخيبة أمل؛ لأنها كانت تعتقد أن دارن سيُحب قضاء هذه الليلة فى مطعم هادئ ورومانسى مثلما تريد.

سامنثا شخصية رومانسية، وكانت تؤمن أن الرجل إذا أحب فهو يُعبِّر عن هذا الحب بالزهور، وقصائد الحب، والهدايا المُفاجئة. ولكن مارك كان أكثر واقعية فكانت طريقته فى التعبير عن حُبه لها من خلال مقاييس عملية مثل أن يُرسل لها نسخة من كتاب يحتوى على معلومات عن أجهزة الفاكس، لأنها كانت تريده أو يُهديها حذاءً طويلاً ليُدفِئ قدميها فى الشتاء فى عيد الحب، وكانت سامنثا دائماً مُحبطة لأن مارك لم يكن هو فارسها الرومانسى الذى يُلائم الصورة التى بخيالها، ودائماً ماكان يشعر بضيقٍ لأنه لايُدرك الخطأ.

نشأ برايان مع أم كرَّست حياتها لتربيته هو وأشقائه، وعندما تزوج جيس كان يتوقع منها أن تقوم بنفس الدور مع أطفالها. ولكن جيس كانت تُحب عملها كمُحررة أخبار ولم تكن تنوى أن تتخلى عن وظيفتها لترعى أطفالها طوال الوقت. ورغم أن جيس تعرف الكثير من السيدات اللاتى يفعلن ذلك مع أطفالهن وكانت تحترم اختيارهن إلا أنها لم تكُن تشعر بأن ذلك سيكون مناسباً لها، وواجه برايان وجيس طريقاً مسدوداً؛ فقد كانت غاضبة من برايان لأنه يريد أن

يفرض ماكان يتوقعه منها عليها، وكان هو غاضبا؛ لأنها لم تحقق الصورة التى كانت بخياله عن كيف يمكن أن "تكون" الزوجة؟.

طريق الخروج من متاهة الفرض

لترياق الفروض ثلاثة مكونات هى: الوعى، الاختبار والتواصل، ولكى تصبح واعيا للفروض ستحتاج لأن تدرك متى يكون هناك فجوة بين توقعاتك وماحدث بالفعل، ثم حاول أن تكشف الفرض المستتر خلف هذا التوقع. دعنا ننظر إلى سامنثا التى أصابها الإحباط عندما لم يرسل لها مارك الزهور فى عيد الحب. اقرأ بعناية الآتى لتعرف كيف أخرجتها من هذه الحالة:

بماذا تشعرين؟

سامنثا: بالإحباط.

لماذا؟

سامنثا: لأننى لم أحصل على الزهور.

ماذا يعنى تلقى الزهور بالنسبة لك؟

سامنثا: أننى محبوبة.

هل يعلم مارك ذلك؟

سامنثا: فى الواقع، كلا، ولكن يجب عليه.

وفى الوقت الذى أوضحت ماكانت تفرضه من أن مارك يجب عليه أن يعرف ماتريده، وتؤمن به بأن الزهور تعنى الحب، أصبحت سامنثا على وعى بتوقعاتها غير المنطوقة بأن مارك كان عليه إرسال زهور فى عيد الحب. كانت

تتوقع من مارك أن يتصرف حسب توقعاتها سواء بأن يكـون لديـه نفـس درجـة حبها للزهور أو تكون لديه القدرة على قراءة أفكارها.

فمع الكشف عن هذا الافتراض وعرضه أمامك يمكنك حينذاك أن تختـبر مـا إذا كان هذا الافتراض لايزال صحيحاً وحقيقياً بالنسبة لك. إذا لم يكـن كذلـك، فيمكنك أن تطيح به هو والتوقعات التى تنشـأ عنـه. وإذا كـان لايـزال صحيحـاً لديك فيمكنك أن تتواصل به مع شريكك فتُصبح هى أو هو مُدركاً له ويمكن لكما أنتما الاثنين أن تتفاوضا وتصلا إلى نتيجة مناسـبة لكليكمـا. ففـى حالـة سـامنثا بالرغم من أنها كانت تـرى فـى الزهـور سـعادتها، وعـدم وجودهـا يجلـب لهـا التعاسة أو يُوضِّح أن هذا الشخص لايحبــها، إلا أنـها أطـاحت بافتراضـها بـأن الزهور تساوى الحب.

وعلى الرغم من ذلك فبعدما أعـادت النظـر فـى أفكارهـا القديمـة، خلصت سامنثا بسهولة إلى أن الزهور ضرورية بالنسبة لها لتجعلها تشعر بأنها محبوبـة. وفى تلك الحالة كانت بحاجة لإخبار مارك بهذا التوقع، بحيث يتمكـن مـارك من أن يختار كيف يتعامل معها بعد ذلك فى عيد الحب.

الحاجة إلى بيئة آمنة

يمكنك أن تمتلك أفضل مهارات التواصل فى هذا العالم، ولكن تلك المهارات لن تكون ذات أهمية لك إذا كنت تخاف استخدامها. والتحدى الـذى يواجـهك

هنا فى التواصل، ويصعب عليك الأمر إذا واجهت الخوف من الرفض والنقد أو أى شكل آخر من أشكال الخصومة أو العداء. ولكى يكون التواصل فعالا فهناك حاجة إلى توفير بيئة آمنة لكلا الطرفين للتعبير عن أفكارهما ومشاعرهما بصدق.

الشعور "بالأمان" يعنى أن تكون - وبصورة كاملة - كما أنت. فتشعر بالتشجيع للتعبير عن نفسك، وتكون مستعدا للمغامرة، وعرض حقيقتك الداخلية أمام الآخر وأن تكون متأكدا من أن أحدا لن يؤذى مشاعرك وتشعر أنك مقبول كما أنت لدى الآخر فتشعر بشجاعة أكثر للتعبير عن حقيقتك.

تعليق الحكم

لكى يكون هناك بيئة آمنة، يجب أن يتوقف كلا الطرفين عن انتقاد الآخر. فالمحاكمة والنقد يخلقا مناخا مليئا بالشعور بالحصار والضغط والتهديد ويجبر الكثير من الأشخاص على التقوقع داخل أنفسهم بدلا من المخاطرة ووضع أنفسهم فى حالة من عدم الراحة أو الألم. أما البيئة الآمنة الصالحة فتفتح خطوط الاتصال وتعمق المودة بين الطرفين، أما البيئة المحفوفة بالمخاطر فتغلق قنوات التواصل وتخلق فجوة بين الطرفين.

ولكى تجعل البيئة آمنة لمن تحب، عليك بالتوقف عن محاكمته وانتقاده بشدة: فتستمع إلى أفكاره ومشاعره، وتستمع إلى مفاهيمه واعتباراته وقلقه *دون تعليق أو نقد أو هجوم*. فيجب أن تتوقف عن محاكمته على كلماته وتصرفاته وتسمح له بالتعبير عن نفسه بأمان فى وجودك بدون خوف من الرفض أو

النفور، ويجب أن تسمح له بالتعبير عما يجول فى خاطره "فى جوٍ مُشمس وسماءٍ صافية" وتدعمه بتشجيع وقبول غير مشروطين.

فعلى سبيل المثال، إذا أخبرك شريكك بأنه لم يعُد يحتمل ماتفرضه عليه وظيفته وأنه ينوى تركها فعليك أن تستمعى له دون أن تطلبى منه على الفور كيف سيكسب قوته بعد ذلك، أو تقولى له أنه بترك وظيفته سيكون متسرعاً. وإذا صارحك شريكك بأنه لايرغب فى زيارة والديك؛ لأنه يشعر بأنه غير مرغوب فيه، فتوقفى عن محاسبته وقومى بتشجيعه على الاستمرار فى التعبير عن مشاعره بدلاً من كبتها.

يمكن أن تكون مسألة التوقف عن محاكمة الآخر أسهل إذا تخيلت أنك تستمع إلى طفل يخشى أن يقول الحقيقة. فعندما تأتى إلىّ طفلتى جنيفر وعلى وجهها تلك النظرة التى أعرفها جيداً، فدائماً أقوم بتشجيعها لتُطلعنى على الحقيقة وذلك بالتأكيد عليها أننى لن أقوم بتأنيبها، فعندما تستمع لشريكك بحبٍ وعطف فأنت بذلك تتجنب ذلك الجزء الذى بداخلك والذى يبحث عن زلة لينقض عليها. هذا النوع من تقبُّل الآخر يجعلكما متوحدين، ولايحوّلكما إلى أعداء ويُشعركما بالأمان حين تجعل الطرف الآخر يرى مابداخلك.

رد الفعل دون دفاع

إنها الطبيعة البشرية التى تُدافع عن نفسها عندما تشعر بالهجوم، فهذه الآلية أحد مكوناتنا منذ آلاف السنين للتأكيد على بقائنا على قيد الحياة وسط البرية. وللأسف فهذه الآلية تظهر بغض النظر عما إذا كان الهجوم عليك بسبب

مطاردة حيوان مفترس يُهددك أو أن شريكك يُعنِّفك لأنك تركت جواربك على الأرض. ورغم أن العلاقات العاطفية تتعرض لبعض التحديات، فهى لاتتطلب نفس المستوى الدفاعى الذى تحتاجه فى البرية، لذا عليك أن تتعلم كيف تُكيِّف أى رد فعل دفاعى على حسب الموقف.

من الصعب أن تتوقف عن محاكمة شريكك عندما يكشف عن معلومات تجرحك أو تؤذى شعورك. ولكن إذا شجَّعت شريكتك على إخبارك بالحقيقة فعليك أنت فى المقابل أن يكون لديك الاستعداد لسماعها، وإذا سمعت شيئاً شعرت منه أنه يقصدك أنت أو ضدك، فسيكون من الطبيعى أن يكون رد فعلك هو الدفاع عن نفسك، واللحظة التى تُدافع بها عن نفسك هى اللحظة التى تتوقف فيها البيئة عن إضفاء جو الأمان على علاقتكما.

ومعظم الخلافات التى تظهر بين الشركاء هى التى تجذبكما إلى دائرة الهجوم والدفاع والانتقام وهكذا حتى يجرح أحدكما، أو تُصابا بالإرهاق أو يستسلم أحدكما. والسبيل الوحيد للخروج من هذه الدائرة هو أن يستمع أحدكما لِمَا سيقوله الآخر دون رد فعل دفاعى أو انتقامى، فالأمر يحتاج إلى أن يخرج أحدكما من حالة "الشجار" ليدخل فى حالة "التصحيح" لأن هذا التغيير يُطفئ النار المشتعلة بينكما ويعيدكما إلى البيئة العاطفية الآمنة.

ويتطلب الاستماع دون دفاع أن تبطل عمل رد الفعل. ربما فى البداية تشعر بجرح مما سيقوله شريكك، لأنك إنسان ولا أحد يستمتع بسماع نقاط ضعفه. السر هنا هو أن تلاحظ الجرح وتدرك شعورك به ومع هذا لاتتفاعل معه، وسيسمح لك ذلك بالابتعاد عن نفسك لتقبل حقيقة شريكك بموضوعية، ثم تقدر

بوضوح مايقوله أو ماستقوله. إذا وجدته غير ذلك فيمكنك أن تستجيب فى هـذه الحالة حسب الموقف. إذا كنت تعتقـد بـأن تعليقـات شـريكك بـها مايسـتحق، فيمكنك الاستفادة من هذه المعلومات بصورة بناءة وتُحسِّن من نفسك.

فمثلاً، تضايقت جايمى من بوب لأنه ترك المنزل فى حالـة فوضـى لتنظيفـه عندما كانت في رحلة عمـل، وعندمـا واجـهت بـوب بـأن مافعلـه كـان تصرفـاً لايُراعـى فيـه شـعورها كـان رد فعلـه الفـورى دفاعيـاً، وبـدلاً مـن الاسـتماع إلى ماستقوله جايمى، شعر بالغضب لأنه شعر بأنه تعـرض للـهجوم. فكـان رده: " *كنت دائماً أنظف المنزل*. فى الواقع، لقد كنت أنظفه خلفك".

ولكى يستمع بوب إلى مشاعر جايمى، كان عليـه أن ينسـحب مـن اندفاعـه الأول ليتفاعل ببساطة وليستمع إلى ماستقوله جايمى، والسر هنا هو أن يتذكر أن باستماعه إلى وجهة نظر جايمى لن يبطل وجهة نظره هو. أمّـا إذا كـان استمع دون أى استجابة دفاعية كـان سـيُدرك أن رد فعلـه الدفـاعى يرجـع إلى شـعوره بالحرج من عدم مُراعاته لمشاعرها.

وبالطبع، فذلك أسهل بالقول من الفعل. فهو يتطلب قوة الإرادة للكـف عـن الحكم على تصرفات شـريكك عندمـا يكـون لهـا تأثـير قـوى عليـك. إنـها تلـك اللحظات التى عليك فيها أن تختار في جزء مـن الثانيـة مـا إذا كنـت سـتخطو خطوة نحو الاقتراب أكثر بشريكك وذلك بالاستماع دون محاكمة، أو نحو الدمار وذلك بالتصرف بدفاعية وغضب ونقد.

دعونا ننظر إلى حالة كارين وبيل. لقد انتهيا تواً من توقيع عقود شراء منزلهما الجديد. كان مُكوناً من طابقين، به حديقة خلفية وغرفة واسعة للأطفال وقريب من الأسواق والمدارس. لقد كان يتميز بكل شيء تريده كارين، ولكن لحظة توقيعها العقد، شعرت بالتعب. واستنفد طاقتها الشعور بالخوف من أنها قد أقدمت على ارتكاب خطأ كبير.

الكثير من الناس ينتابهم شعور بالخوف من الوقوع فى خطأ كبير بعد قيامهم بشراء شيء ما، وتُسمى تلك الظاهرة "ندم المشترى" . لم يكن بيل يشعر بأى نوع من الندم، فكان مُبتسماً ويُحيِّى الجميع وسعيداً لأن القرض كان مناسباً ولأنه أخيراً سيستطيع بناء حياة مشتركة مع كارين في منزلهما الخاص. كانت كارين تخشى من أن السعر سيكون مرتفعاً جداً بالنسبة لهما، وأصابها الذُعر من أنهما لن يستطيعا أن يؤثثا منزلهما لعدم كفاية المال معهما أو أن الجوار غير آمن كما قال لها السمسار العقارى. وحاولت إخفاء قلقها بدلاً من أن تبدو حمقاء أمام حماس وفرحة بيل.

وفى أثناء عودتهما معاً بالسيارة، لم تستطع كارين أن تتحكم فى نفسها فغامرت وقالت: "بيل، لابد أن أتحدث معك". وكان بيل مأخوذاً فى حماسه ولم يكن لديه أدنى فكرة عما يمكن أن يكون بخاطرها. فأجابها: "بالتأكيد ياحبيبتى. ماذا هناك؟" فانفجرت قائلة: "أخشى من أن نكون قد ارتكبنا خطأً فادحاً".

تلك هى اللحظة التى تكون الاستجابة فيها إما أن تُقرِّب بينهما أو تُباعد بينهما وينتهى الاتصال بينهما بصورة قاطعة. فإذا انفعل بيل بغضبٍ وأقدم على

محاسبتها وسؤالها فستتقوقع كارين على نفسها وتشعر بأنها منعزلة أو ينتابها الذعر وسيتصاعد الموقف إلى الشجار الذى سيتركهما فى النهاية متفرقين. أمّا إذا تحكم بيل في رد فعله وتواصل مع كارين واحتواها وقال: "قولى لى ماذا هناك" فبسرعة ستقول له كارين مابداخلها مهما يكن فى الأمر من صعوبة، ويمكنهما معاً أن يُحددا أفضل طريقة للخروج من هذه المشكلة. ودائماً، مايتلاشى القلق والخوف بمجرد الإفصاح عنه، وفى هذه الحالة، كانت الفرصة جيدة حيث إنه بمجرد إعطاء كارين الفرصة وتشجيعها بأن تخرج مابداخلها يُقلل من خوفها وربما يختفى تماما. كما أنه يتخذ خطوة أكثر فى خلق مستوى أعمق من التقارب بينهما ويقوى أواصر الاتصال بينهما ويقضى على أى رد فعل لمحاسبة الطرف الآخر ومحاكمته.

السلة الخالية من الأحجار

أتذكر الزوجين ليلى وتشارلز اللذين تقابلا واتفقا على أن يكون بينهما تواصلا مبنيا على أساس من الارتباط؟ ليلى تشاركنى ماتسميه هى قاعدة "السلة الخالية من الأحجار". وهى قاعدة أساسية أعتقد أنها مهمة وقيمة وتستحق أن نلقى عليها الضوء.

وتشرحها ليلى كالآتى: يمكننا أن نحمل سلة صغيرة وغير مرئية بعقولنا. ولكى تكون ذات قيمة وفائدة لنا يجب أن تكون هذه السلة خاوية وخفيفة حتى لاتُثقل كاهلنا.

ولكن قد نحمل أحياناً مشاعر من الرفض، أو الغضب، أو الضيق أو أى رد فعل سلبى كالتجاهل أو الامتناع عن البوح بما يجول داخلنا للشخص الذى ينبغى أن يعلمه فتتحول هذه المشاعر إلى أحجار. وكل حجر يوضع فى هذه السلة أى فى عقولنا يبقى هناك حتى نُدركه ونُقرر اقتلاعه من جذوره.

وتظهر المشكلة عندما يحمل الشخص سلة مليئة بالأحجار (فى عقله) ويحاول التظاهر بأن كل شىء على مايُرام. ومهما حاول إخفاء ذلك فإن أصوات اصطدام الأحجار بعضها ببعض سيُشتت ذهنه ويعوق أفكاره. وسوف يضغط وزن هذه الأحجار على العقل كحمل ثقيل ويعوقه عن الحركة. وبالتالى فليلي تشرح ذلك بتوضيح أن الهدف هو أن تبقى السلة خالية من الأحجار. فيمكنك أن تعمل دون أن تشعر بالإعاقة بسبب رأس مليئة بالأحجار.

وفى كل مرة تتمالك فيها نفسك أمام استخفاف شريكك بك، تزيد أحجار السلة حجراً. وكلما امتنعت عن إبداء رغبة لك، تحول امتناعك هذا إلى حجرٍ آخر، حتى حينما تكبح جماح غضبك يتكون بذلك حجراً جديداً. وهكذا يمكنك أن ترى أنه خلال وقت بسيط ستمتلئ سلتك بأحجار تسقط على رأس شريكك فى شكل تراشقات صغيرة، أو قنابل ثقيلة أو حتى سُخرية لاذعة، أو تعليقات تحمل معانٍ كثيرة، وقد تحدث انفجارات لبقايا عاطفية ظلت لفترة طويلة.

وهناك مَنْ يختارون طواعيةً التمسك بهذه الأحجار، بل وصقلها حتى تصير أسلحة حادة فى صلابة الماس. فأنا أعرف سيدة كان زوجها غير أمين معها، وبدلاً من أن تُصارحه بحقيقة مشاعرها تجاهه فضَّلت أن تكتمها بأعماقها وكأنها تحمل أحجاراً فى سلة وتتحين الفرصة كى تنهال بها عليه. وهى تترك هذه الأحجار تزداد ثقلاً لأنها تسمح لأصدقائها بأن يُعبِّروا عن سخطهم إزاء ماتفعله، ولأنها ترفض أن تطرح عن نفسها هذا العبء الجسيم وتوابعه أيضاً التى تتمثل فى شعور زوجها المتواصل بالخزى وتأنيب الضمير.

وهكذا فإن الهدف من أى توحد بين شخصين هو التخلص من هذه الأحجار أو (الأعباء النفسية) بأسرع مايمكن عند ظهورها؛ إذ إن الاحتفاظ بها لن يزيد الأمر إلا سوءاً، وسيُثقل عليك وعلى مَنْ تُحب وعلاقتك به.

أفصح عن سريرتك

تتضمن نظرية "السلة الخالية من الأحجار" وصية جوهرية ألا وهى؛ الإفصاح عن السريرة. فربما تظن أنك لن تحاول أبداً الإفصاح عما بداخلك خشية ماقد يحدث من عواقب. ولكنك إذا ماأبقيت حقيقتك سراً بداخلك اعتقاداً منك أن شريكتك لن تتحملها أو أنها ستتسبب فى جرحها أو إغضابها بحيث لايمكن إصلاح مافسد فأنت بذلك تؤذيها بشكل لايمكن لك تصوره. أنت بذلك لاتُثقل سلتك فقط، وهو مايؤثر عليها على كل حال، ولكنك أيضاً تحرمها فرصة الحصول على الخبرة من خلال ماتختزنه أنت من خبرات.

ولنستمع إلى قصة كلوى وآرون، فقد تزوجا منذ ثلاث سنوات. وخلال تلك المدة كانت كلوى تخفى مشاعرها الحقيقية تجاه بعض تصرفات آرون، فقد كانت تشعر أنه لايُراعى مشاعرها، وكنتيجة لذلك تأثرت علاقتهما وبدأت تسوء حيث كانت كلوى ترفض هذا الأسلوب. وفى نهاية الأمر وجدت كلوى نفسها وقد وصلت إلى حدٍ لايمكن تحمله، فإما أن تتكلم مع آرون بصراحة أو تُنهى هذه العلاقة، فلم تكن مستعدة لتحيا بهذه الطريقة، وهكذا أخبرته بما يؤرقها، وعلى الرغم من أن رد فعله كان سيئاً فى البداية بحكم كبريائه الجريح، ولكنه فى النهاية عبَّر عن رغبته فى معرفة مايُسعدها مما فتح أمامها باباً لمستوى جديد من الارتباط.

إنه ليس بالأمر السهل أبداً أن تكشف عما بداخلك حينما يكون ذلك سبباً فى إيلام شخص آخر. فقد تكون بحاجة للانتظار حتى يصل الحجر إلى ثُقل لايستطيع رأسك تحمله. وفى النهاية، لعل عبء تمسكك بحقيقتك يكون أعظم من تخليك عن الصمود أمامها فستحتاج إلى أن تأخذ نَفَساً عميقاً، ثم تُفضى بما فى نفسك، وإلاَّ فالخيار الوحيد أمامك هو إنهاء هذه العلاقة.

وإذا أردت أن تتخلص من إحدى هذه الحجارة ولكنك تشعر بالخوف، فاسأل نفسك؛ ماهو أسوأ مايمكن أن يحدث. ولو فعلت ذلك حتى النهاية ستتمكن من إلقاء الضوء على المخاوف الفعلية التى تعيقك. حينها فقط ستنكمش لتعود إلى حجمها الطبيعى. وبالنسبة لكلوى، فكان أسوأ مايمكن أن يحدث لها هو أن تخبر آرون بما كانت تشعر به حيال سلوكه معها مما قد يؤدى إلى أن يشعر هو بالإهانة التى قد تدفعه إلى الابتعاد عنها، وهذا قد يؤدى إلى تدميرها،

ولكنها أيضاً كانت تعلم أنها ستظل على قيد الحياة بعدها؛ لأنها أرادت أن تكون علاقتها من ذلك النوع الذى تُطرح فيه الحقائق بلا خوف.

بعد ذلك تأتى المُخاطرة، وهو إيمانك بأن علاقتك تمتلك قوة كافية تحتمل مثل هذه المغامرة. فإن لم تحتمل فستكون على الأقل قد عرفت ماهو أسوأ مايمكن أن يحدث، وأن هذا الشريك ليس هو مَنْ يمكن أن يتوحد معك بنفس المستوى الذى تريده. وبالطبع سيكون هذا الأمر مؤلماً، ولكنه لن يصل إلى درجة الألم الذى يُسببه رأس مُلىء بالحجارة.

اطلُب ماتُريد

ليس هناك مايمكن أن يخلق المشكلات كامتناعك عن طلب ماتنشده حقاً. تلك هى أسرع الطرق التى تُسبب الشعور بالاستياء؛ حيث إنها لاتؤثر فقط على حقيقتك الملموسة بل قد يصل الأمر إلى احترامك لنفسك.

لنرى قصة زوى وريتشارد. لقد تزوجا منذ تسع سنوات وكلما ذهبا لقضاء إجازة، يقوم ريتشارد بوضع كل الخطط التى تخص هذه الرحلة، فيحجز التذاكر ويُحدد خط سير الرحلة، ثم يُفاجئ زوى بأن ترتيبات الرحلة أصبحت جاهزة دون أن يكون لها دور فيها. وفى كل مرة تتظاهر زوى بالسرور، ولكنها تتمنى من أعماقها أن يدعها ريتشارد ولو لمرة واحدة أن تختار هى المكان الذى سيقضيان به الإجازة. لقد كانت تجده أمراً صعباً أن تسأله ذلك، فهى لاتريد أن تبدو جاحدة. وكانت تُفكر أنه طالما أن ريتشارد هو مَنْ يقوم بتمويل الرحلة فله الأحقية فى تحديد مكان الرحلة وكيفية قضائها. إلاَّ أنها فى كل مرة تبتلع

رغبتها هذه فى أعماقها، وتؤثر الصمت تنتزع جزءاً من تقديرهـا لنفسـها؛ ذلك لأنها تستاء من عدم قدرتها على البوح بمكنون نفسها وطلب ماتريده.

وليس من السهل دائماً أن تطلب ماتريد. فهناك الكثيرون مثل زوى يخافون أن يُفهمون على أنهم يُطالبون وهى صفة لايحبونها، وهناك آخرون يخافون أن يُقابلوا بالرفض أو يخشون من تعليق الشريك على رغباتهم، كأن يصرخ بها مثلاً: ("تريدين ماذا؟!!") أو أنهم يعتقدون أنهم لايستحقون حقاً مايرغبون فيه.

فإذا كان طلبك لما تريد يُمثِّل لك صعوبة كبيرة، فعليك أولاً أن تحاول فهم الأسباب قبل أن تبدأ بالبحث عن حلول جديدة. أمَّا إذا كنت تعتقد أن ماتريده أنت ليس مُهماً، فأنا أرى أنه عليك بالعودة إلى القانون الأول من هذا الكتاب، وترى إلى أين يمكن أن يقودك اعتقادك هذا. وربما كنت بحاجة إلى التفكير بشكل مختلف. فأنت تستحق أن تحصل على ماتريد، وإذا ما آمنت بذلك وجدتَ أن الأمر أسهل بكثير.

فإذا كان ذلك الأمر صعباً بالنسبة لك، لأنك شخص متحفظ، أو لأنك خائف، إذن عليك أن تبدأ من البداية حتى تُعد نفسك تماماً. فيمكنك أن تتدرب على التعبير عن رغباتك فى الأشياء الصغيرة أولا كأن أن تقول: "أريد آيس كريم" أو "لا أرغب في رؤية هذا العرض التليفزيونى" وهكذا ستقوى فى نفسك العزيمة حتى تجد أن إبداء رغبتك أمرا سهلا للغاية. وفى النهاية ستستطيع أن تطلب ماهو أكبر من ذلك كأن تقول: ("أريد الذهاب فى رحلة بحرية بدلا من التزلج على الجليد") أو تقول: ("أريد أن أقيم فى المدينة") ودع

من يهمك أمرهم يعلمون أنك تحاول أن تُبـدى رغبـاتك، فحينمـا يعلمـون بـأنك تحاول أن تُغيِّر من نفسك ستنال مؤازرتهم وتأييدهم بالتأكيد.

وهكذا، يمكنك مواجهة مخاوفك وظنونك التى تقف فى طريقك وتمنعك مـن الحصول على ماتريد، بل وتحرمك من فرص الحصـول عليـه أيضـاً. وإلاَّ فـهيَّا، تعلق بظنونك الواهية واقضِ على رغباتك، ثم عِش بـرأس تمتلـئ بالمُنغِّصـات أو "سلة تمتلئ بالحجارة"، إنه اختيارك أنت.

إن معرفة كيفية التواصل مع شريكك لَهِىَ عملية مستمرة ودائمة. وهى تأخذ الكثير من الوقت والمران حتى تظل قنـوات الاتصـال مفتوحـة. ومـع كـل مـهارة جديدة تتعلمها تسمح لكـل طاقـات علاقتـك أن تنطلـق إلى أقصـى مداهـا. فكـل حقيقة تكتشفها أو كل تبادل مثمر مع شريكك يُقرِّبك منه خطوة، ويُقوِّى ويُعمِّق الصلات بينكما.

القانون السادس

التفاوض
أمرٌ مطلوب

♥

سيكون هناك أوقات يتعين عليك وعلى شريكك
مناقشة العراقيل التى تعترض طريقكما. إذا فعلت ذلك عن وعي وباحترام،
ستتعلم كيف تحصل على نتائج تعود بالنفع على كليكما.

التفاوض أمرٌ مطلوب لأى زوجين يمضيان معاً فى خِضَم رحلة الحياة سوياً. والتفاوض هو عملية تحديد احتياجات ورغبات كل شخص والوصول إلى حل يُرضى كلا الطرفين – أى إيجاد ماأطلق عليها "نتيجة اكسب - تكسب". عند نشوب خلافات بين الطرفين – كما هو الحال دائماً – سيُصبح التفاوض مطلوباً وسيُصبح ضرورياً أيضاً حال عدم كفاية الاتصال بينهما للقضاء على العراقيل والعقبات.

على الرغم من أن مُصطلح "التفاوض" يُستخدم فى الغالب فى مجال العمل التجارى أو المعاملات المالية، إلاَّ أن نفس المبادئ والقواعد صالحة للتطبيق فيما

يخص علاقاتك، والسبب وراء استخدام التفاوض كوسيلة للقضاء على الخلافات هو أنه أكثر الطرق فعالية للوصول إلى حل عادل. ويُصبح التفاوض ضرورة عندما يرغب طرفان في الوصول إلى اتفاق بشأن علاقتهما، وهو ماسوف يُعيد كل منكما - أنت وشريكك - إلى المسار الصحيح والوصول للحل العادل. التفاوض يساعد على التحكم فى عواطفك ونقاط عدم الاتفاق مع العقل والمنطق.

وأكثر مايُدهش الكثير من الناس هو أنه حال الدخول فى علاقة، يتطلب ذلك وقتاً وجهداً، والوقوع فى الحب هو الجزء المُدهش من العلاقة ولكن الاستمرار فى العلاقة بفاعلية يوماً بعد يوم هو حقاً التحدى، ولقد رأينا فى القانون الخامس أنه من أجل الحفاظ على العلاقة بين شخصين، فإن التواصل والاتصال الفعال أمران لا غنى عنهما، والخطوة التى تلى الاتصال هى التفاوض، فهو مطلوب بالنسبة للشركاء لتضييق الفجوة بين كيانين منفصلين والرجوع إلى التوافق مرة أخرى. والتفاوض مطلوب أيضاً للقضاء على الخلافات التى قد تنشب بين أى طرفين.

عند نشوء علاقة بين شخصين، يتعين اتخاذ بعض القرارات والخيارات بشأن حياتهما المشتركة ويمكن أن يكون هذا تحدياً، ويرجع ذلك أساساً إلى حقيقة أن للناس وجهات نظر مختلفة فهم دائماً لا يتفقون فى وجهات النظر، وحال وجود اختلاف فى الأولويات والقِيَم ونمط الحياة ومايُفضله كلا الطرفين، عندئذٍ سيُصبح التفاوض أمراً حتمياً.

التعامل مع الاختلافات

عند حدوث تقارب بين شخصين، لن يكـون بينـهما توافـق فـى كـل شـىء. وكى تكون العلاقة سليمة، يجب أن تكون هناك درجة من التوافق والاهتمامـات المشتركة. لكن من الآمن جـداً أن يكـون بينـهما اختلافـات بحاجـة إلى التوفيـق بينها، وهناك مجالات عدة للخلافات المُحتمل وقوعها، مما قد يُثير الدهشة أن هناك توافقاً حقاً بين الطرفين.

قد يكون بينك وبين شريكك اختلاف فيما تُفضلان من حيث نمط حياتكمـا. فعلى سبيل المثال، يُحب "ريـك" العيـش فـى المدينـة وتتـوق "جينـت" للعيـش بالضواحى. يُفضل توماس الفنادق الفاخرة وجيليان تُحـب المعسكرات. يسـتمتع دايلان بالحياة المُرفهة ووسائلها، أمَّا فينسيا فهى تُفضّل أن تحيا حيـاةً بسـيطة متواضعة.

قد تختلفان بشأن كيفية قضاء أوقات فراغكمـا، فـ"سـونيا" تُحـب مشـاهدة الأفلام الأجنبية، بينما يُفضّل مارف الأفـلام الكوميديـة، ويعشـق بـيرت العمـل وتُفضّل إدنا التـنزه، وتُحـب إلـين الرياضـات المائيـة ويُعـانى مارشـال مـن دوار البحر، وباتريك يُحب مشاهدة كرة السـلة، ومـارس تسأم مشـاهدة الرياضـات، وتُحب بونى التسوق، أمَّا سكوت فيكره التجول داخل الأسواق.

قـد تختلـف أيضـاً أنـت وشـريكك فـى احتياجاتكمـا، فـ"مـورا" تُحـب أن تُخصص لنفسها وقتاً تقضيه وحدها أمَّا فرانك فيُريد قضاء معظم الوقـت أو أكـبر

قدر منه مع مورا. ناتالى تستعيد نشاطها بالسفر والترحال، أمَّا كريس فهو يُجدد نشاطه بالتواجد فى المنزل وسط كتبه.

قد لاتكون أذواقكما متوافقة بشكل تام؛ فـ"ميل" يُحب اللحوم والبطاطس وتعشق دوتى الطعام المُتبَّل. وتُفضِّل مارتن المعمار الحديث، أمَّا بيتسى فيروق له المعمار على الطراز الفيكتورى، وتُحب ترسى السيمفونيات و"باء" يعشق الروك آند رول.

ربما تختلف سرعة سيركما؛ حيث يسير سام بسرعة وتُحب ليزا السير بهوادة، وتملأ ويندى دفتر مواعيدها بالأنشطة الاجتماعية أمَّا إليوت فهو يشعر بالضيق إذا حضر مايزيد عن احتفال اجتماعى واحد كل أسبوع.

وأخيراً، قد لاتكون أولوياتكما وفلسفاتكما واحدة؛ فـ"إمى" محافظة فيما يخص النواحى المالية، و"آب" يُحب شراء مايريد. و"هو" جمهورى مُحافظ أمَّا فيفيان فهى ديمقراطية ليبرالية.

كيف يتسنى لك أن تتعامل مع شخص يختلف تماماً عنك فى أحد هذه الأوجه؟ يمكن ذلك بمجرد ترك هذه الأمور وشأنها ومقاومة الدافع للعمل على تغييرها لتُصبح استنساخاً لما تريد أنت. فالأمر على مايُرام كما هو دون تغيير.

يؤمن العديد من الناس بنظرية "الجوهرة المغمورة بالتراب" والتى تجعلهم يعتقدون فى إمكانية تشكيل شركاتهم حسبما يتراءى لهم حتى يُصبحا كالجوهرة البراقة. إن الرغبة البشرية فى تغيير الآخرين قوية، ولكن لايمكنك اختيار شريكك على أساس اعتقادك بإمكانية تحويله إلى شخص آخر، فما

يُحبون ومايُريدون وأسلوبهم فـي الحيـاة كلـها أشياء أساسية فـى شخصياتهم كبشر، وعندما تُقرر الدخول فى علاقـة مـع شـخصٍ مـا، فالمسؤولية تقـع علـى عاتقك أن تتقبله كما هو.

فأنا وزوجى، على سبيل المثال، مختلفان فى اتخاذ القرارات، حيث أعتمد على حدسى وأتخذ قراراتى بسرعة مع توافر معلومـات بسيطة جـداً عـن الأمـر المُراد اتخاذ القرار بشأنه. أمَّا مايكل فـهو يحتـاج إلى توافـر كَـمّ كبـير جـداً مـن المعلومات قبل الوصول إلى قراره أو خيـاره، ولـك أن تتخيـل أن عمليـة التسـوق تُشكّل نوعاً من المتعة لكلٍ منا رغم الخلافات القائمة.

فذات مساء ذهبنا للتسوق من أجل شراء جاكيت له، وكنت مسـتعدة لشـراء ما أريد بعد ماقام بارتداء الجاكيت الثالث ليرى إذا ماكان يناسبه، ومرة أخـرى كنت مستعدة لاستكمال التسوق، بينما مايكل يُجرب كل سُترة تُناسب مقاسه حتى يختار مايتماشى مع ذوقه. كان يمكن أن يقوم كل منا بإصدار الأحكام ضد الآخر وأسلوبه فى اتخاذ القرارات ونخوض فى جدال لا فائدة منه ولكننا فضَّلنـا عدم القيام بذلك، وقُمنا بحل المشكلة كما يلى: لقد أدركت أن مـايكل هـو ذاتـه مايكل ومحاولة تغييره حسبما أرى لن تكـون ذات جـدوى فحسـب، بـل أيضـاً تكون نوعا من عدم الاحترام له ولشخصيته، وتراجعت عن موقفى وعن اعتقادى بأن القرارات السريعة أفضل من تلك التـى تبنـى علـى المعلومـات الكثـيرة. فـى البداية أعتقد أنه يتعين عليه الإسراع فى شرائه، ولكـن بعـد أن لاحظـت مـدى سخف الضغط الذى كنت أمارسه عليه سمحت له بالبحث كيفما يشاء، وقـررت أننى معه لأقضى فترة الظهيرة فى صحبته وحسب.

وراقبته وهو يُجرِّب فى ذلك اليوم سُـترات أكـثر ممـا كنـت أتخيـل، وكـان يستمتع بذلك جداً واستمتعت أنا كذلك بمشاهدته وهو سعيد فى هذه اللحظات. لم يشتر أى شيء فى ذلك المساء الذى سعدت بصحبته فيــه لدرجـة تعجـز عـن وصفها ولكن تركته يفعل مايريد كيفما يتراءى له وقضينا معاً أوقاتاً رائعة.

على الرغم من طبيعة اختلافاتكما أو أصلها، فستكون أنت وشريكك بحاجـة إلى العثور على أساليب جديدة لترك مساحة لاحتياجات ورغبات كل شخص، وللعيش فى تناغم وانسجام رغم الاختلافات الجلية بينكما.

التغلُّب على المآزق

المأزق هو سوء تفاهم يؤدى إلى جمود أو توقف تـام. عندمـا تعـرض وجـهات نظرك أنت وشريكك ورغباتكما وتكتشـفا أنـها مختلفـة تمامـاً، فسـتكونان أمـام خيار، إمـا الانتقـال إلى "حـاجتك إلى إثبـات صحـة وجهـة نظـرك وحـدك" أو "الرغبة فى الوصول إلى نتيجة تصلُح لكليكما". وسـيُحدد السيناريو الـذى وقـع عليه اختيارك إذا ماكنت تود الخوض فى تفاوضٍ فعَّال أو معركة حامية.

عدم الاتفاق فى الرأى مقابل الجدال

يختلف الأزواج فى الرأى. إن هذه حقيقة مؤكدة تماماً مثل قولك بأن السماء زرقاء؛ فهذا هو الحال مع جميع الأزواج، أى أنه مـن وقـتٍ لآخـر سـيصطدمان

بآراء أو رغبات أو احتياجات متعارضة. لكن مايُفرق الزوجين اللذين ينعمان بحبٍ حقيقى عن غيرهما هو أنهما يحاولان تفتيت تلك الاختلافات ويتجنبان تصاعد الاختلافات فى الرأى لتصل إلى حد الجدل والنزاع.

يتماثل الجدل والاختلاف فى الرأى من حيث المُحتوى ويختلفان فى المضمون والغرض. فعدم الاتفاق فى الرأى يعنى التمسك بوجهات نظر متعارضة، أمَّا الجدال فيُقصد به التمسك بوجهات نظر متعارضة *مع استثمار الطاقات من أجل الفوز والانتصار على الطرف الآخر*، وعندما يتصاعد عدم الاتفاق فى الرأى إلى جدال، فإن الشريكين يستعدان لاتخاذ وضع المواجهة فى محاولة لإثبات أفضليتهما.

ويحمل الجدال فى طياته عبء محاولة كل من الشريكين إثبات صحة مايقول. إذا كان إثبات صحة القول أكثر قيمة من العمل على الوصول إلى نتيجة ترضى كل منكما، عندئذٍ فستبقيا فى "حالة حرب وقتال" حتى يستسلم أحدكما أو يرهق الآخر بهجماته، ومَنْ يُهيمن على الموقف فهو الفائز، وعادةً مايكون هو الشخص الذى يعلو صوته بالصياح ويشتد عضده فى العراك أو مَنْ هو أكثر استهزاءً وسُخرية بالآخر أو يُرهق شريكه بعناده المستمر ومقاومته.

الهيمنة والفوز والخسارة جميعها مفردات تُذكر فى مجال المنافسات والحروب أكثر من كونها مُستخدمة فى ساحة علاقات الحب، ومع ذلك يغمُر معظم الأزواج أنفسهم فى العراك والقتال بمجرد ظهور أى اختلاف فى الرأى بينهما، وبينما يكون الجدال عبارة عن معركة يخسر أحد أطرافها مع فوز

الطرف الآخر فهى تجلب على كليهما المتاعب، وتأتى بهما إلى طريق خسارة المعركة ككل.

يُدمِّر العراك الرباط الذى تقوم عليه علاقاتنا، وإذا تبادلنا الألفاظ الجارحة فى لحظات الغضب، فلسوف تتمزق الثقة بينكما، فلتلك الأوقات أثرٌ أعمق من السيف، فإذا لم تشعر أنت أو شريكك بالأمان لإبداء اختلاف فى الرأى، عندئذٍ يمكن قمع الرغبات والحاجات المتعارضة حتى تظهر فيما بعد كنوعٍ من الاستياء والامتعاض.

وعندما بدأ أندر وروبرتا فى الشجار الذى على مايبدو كان الشجار رقم مليون أو أكثر، انطلقت كلماته فى غضب: "لايمكن الوثوق فيك، فإنك تُنفقين الأموال دون مُراعاة لأى شىء، فلسوف أحجز عنك جميع بطاقات الائتمان ودفاتر الشيكات نظراً لعدم مقدرتك على التعامل مع النقود كما ينبغى". كان لهذه الكلمات أثر السكين فى قلب روبرتا وشعرت بالامتهان، ربما كان أندر، عندما قال هذه الكلمات، يشعر بأنه صادق لكن الجرح الذى تسببت فيه كان عميقاً ولايمكن لروبرتا نسيانه أبداً.

ليس هناك مايمنع الاختلاف فى الرأى، بل يمكن أن يصل إلى حد النزاع فى بعض الأوقات. إذا كنت تحارب بغرض الوصول إلى حلٍ للمشكلة بدلاً من غرض الانتصار، وقتئذٍ فسيكون الشجار والنقاش طريقة صحية للتخلص من المشاعر التى تنتابك وقت نشوب اختلاف فى الرأى.

الأمر غير المقبول هو أن تتسبب فى جرح الطرف الآخر، أياً مَنْ تُحب. فقط لتُثبت صحة ماتقول. كُن حذراً ويقظاً عند التلفُظ بأية كلمة وقت الغضب. ركّز على الموضوع قيد النقاش وتذكر أن محو شخصية شريكك سوف يتسبب فى خسارة أكثر من الارتياح الذى قد نشعر به عند الانتصار.

نتائج اكسب – تخسر

فى مثل هذه المواقف يحصل أحد الأطراف على مايُريد على حساب الآخر. فالشخص ("الفائز") يهزم ببراعة الآخر ("الخاسر"). ويمضى الفائز ولديه شعورٌ بالرضى والارتياح، بينما يشعر الخاسر بأنه هزم أو عومل معاملة غير لائقة أو أهين. قد يكون للانتصار أثر عظيم على شخص واحد لكن ثمن ذلك يكون كبيرا.

هناك لحظة معينة عندما يحيد الزوجان عن التفاوض السليم ويخوضان فى أسلوب اكسب – تخسر. ويحدث ذلك وقتما يتعصب أحد الشريكين أو كلاهما لموقفه ووجهة نظره، والتشبث بالرأى يؤدى تباعا إلى الابتعاد أكثر فأكثر ثم يبدأ الشريكان بعد ذلك فى تكوين "قضية" وجمع مايدعم موقفهما وجمع المعلومات التى سوف تضعف موقف الآخر. ومع انشغال كل منهما بالرغبة فى إثبات ذاته، فكل مايهم فى ساحة المعركة هو معرفة من أكثر مهارة منهما فى النزاع والجدال. ولكن تنبه، فليس هذا هو السيناريو النموذجى للزوجين المخلصين فى حبهما.

فعلى سبيل المثال، لكل من براين وديد آراء حاسمة بشأن كل شىء وكان كلاهما عنيدا فيما يريد ويستثمران قواهما فى إثبات آرائهما، وأرادت ديد قضاء

العطلة مع أسرتها بينما براين كان يريد قضاءها معها وحدهما فقط. وكان يتكرر ذلك كل عام وتدور الأحداث كما يلى:

تبدأ ديد فى إثارة الموضوع بقولها: "أود قضاء العطلة مع أسرتى".

يرد براين: "أعتقد أنه سيكون من الأفضل أن نقضيها سوياً بمفردنا فى أحد المُنتجعات".

سرعان ماشعرت ديد بالخوف من أن تفقد ثورتها وكانت تعرف أنها لن تتأثر بأى شيء وأرادت إيجاد مايدعُم رأيها. فشرعت فى بث الإحساس بالذنب لدى براين قائلة: "إنك تعرف أن والدىّ مُسنَّان، وقد لايمر علينا أعيادٌ كثيرة لنقضيها معهما".

أجاب براين: "ماهذا الهراء؟ إنك على يقين بأن والديك يتمتعان بصحةٍ جيدة حتى إنهما قد يُعمِّرا فى الحياة".

جربت ديد حيلة أخرى بقولها: "كم هو رائع أن تجتمع الأُسرة فى هذا الوقت من العام، ويا للفرحة التى سنراها عندما يجتمع أطفالنا معاً".

لم يرق ذلك لبراين فعلَّق ساخراً: "صياح الأطفال وصراخنا كى نسمع بعضنا البعض. نعم كم أنها مُتعة بالفعل!".

وقتئذٍ أدركت ديد أنها ستخسر حجتها، لذا حاولت استخدام المنطق والعقل بقولها: "إنه الوقت الوحيد طوال العام الذى يشعر فيه الجميع بالحرية فى إعداد الطعام وتجاذب أطراف الحديث. إنه أمرٌ هامٌ للغاية".

شعر براين بأن ديد سوف تكسب هذه المرة، فأدار الحديث رأساً على عقِب وجرب الإقناع: "تخيلى أننا نُمضى الوقت وحدنا على جزيرة بعيدة نستمتع بالهواء والماء تحت دفء الشمس، ويمكننا أن نُبحر بالمركب ونتحدث عن حُبنا تحت ضوء القمر. ألا يبدو ذلك مُتعة بالنسبة لك؟".

أصيبت ديد بالإحباط وأطاحت بكل شيء وصاحت: "إنك لاتهتم بى أو بأسرتى، إنك أنانى جداً". شعر براين أن ديد تتهمه خطأ فرد بغضب: "إنك لاتهتمين بعلاقتنا. وتولين اهتماماً بأسرتك أكثر منى".

عند هذه اللحظة، زادت الفجوة بين براين وديد. وشرع كلاهما فى جمع كل مايدعم رأيه والعمل على سحب الثقة من الآخر، وقد يستخدمان الاتهامات والإحساس بالذنب والإقناع والتنابذ بالألقاب لإثبات صحة أحدهما وخطأ الآخر، ولابد من حدوث شرخ فى العلاقة أثناء كل ذلك.

للمشكلة بُعدان، الأول هو أنه لن يحاول أىٌ منهما الاقتراب من الآخر، والثانى هو ابتعاد كل منهما عن الآخر أكثر فأكثر مما يجعل من الصعوبة والاستحالة أن يتفاوضا على أساس سليم بعد ذلك. فهما الآن فى حالة هجوم ودفاع وهجوم مُضاد - سلسلة يمكن أن تتصاعد حتى تُصبح معركة قاتلة للعلاقة.

ويحاول كلاهما أثناء هذه "الكارثة" أن يفوز بصرف النظر عن التأثير الذى سيُخلفه مايحدث على أحدهما. والمشكلة أيضاً أنهما يفقدان مايربطهما. فى الحقيقة قد يفوق أحدهما الآخر ولكن إذا تقطعت أواصل الرباط بينهما فلن يكون

ذلك التفوق حقيقياً أبداً! فعند لحظة معينة لن يتخلى براين عن رأيه ويذهب إلى أسرة ديد، ولن تتراجع ديد وتقضى العطلة مع براين فى الجزيرة، وستقضى الوقت تتمنى لو أنها مع أسرتها. ليس هناك مَنْ يُفكِّر بوضوح سعياً وراء التوصل إلى حل يُرضيهما ويُسعدهما، ولن يكون أمامهما سوى خيار اكسب - تخسر الذى عفى عليه الزمن.

لم يتعلم براين وديد كيف "يتفاوضان" لذا ففى كل مرة يُثار هذا الموضوع، سرعان مايتشبث كلاهما بموقفه المُعادى للدفاع عنه بشراسة، فهما يعرفان كيف يتشاجران ويفرضان آرائهما ولكن لايعرفان كيف يتعاونان، وكل مايُريده كل منهما لكى يضعا حداً لذلك ولمنع حدوثه مراراً وتكراراً هو أن يتعلما كيف يضمنا حصول كلاهما على مايُريد بالتفاوض بمبدأ اكسب - تكسب.

التفاوض لتحقيق مكسب مشترك

يُقصد بهذه النتيجة أن يشعر كلا الطرفين بالحصول على مايُريد دون التخلى أو التنازل عن أى شىء. فبدلاً من سيناريو "إما كذا أو كذا" سيُصبح "كذا وكذا". فبالنسبة للعديد من الناس، قد يبدو ذلك تحدياً أكثر مما هو فى حقيقة الأمر، والسبب وراء اعتقاد الناس بأن هذا الحل مستحيل هو إيمانهم بأن هناك وجهات نظر متعارضة وأن تلك الآراء *مقصورة على صاحبها*. لكنها فى حقيقة الأمر ليست كذلك.

ليس بالضرورة أن تكون وجهات النظر المتعارضة تَجُبّ بعضها البعض. فـإذا كان الشخص يُحب موسيقى الجاز مثلاً والآخر يُحب نوعاً آخر، فلا يعنى ذلك أن هناك شخصاً واحداً فقط سوف يستمع إلى الموسيقى التى يهواها ولايعنى أيضاً أنه لن يسمع كلاهما مايُحب. بل يعنـى ذلـك أنـهما بحاجـة إلى إيجـاد طريقـة ليتمكنا كلاهما من الاستماع إلى الموسيقى التى يُحبان الاستمتاع بها. هناك دائمـاً مايُحقق السعادة لكلا الطرفين إذا رغبـا فـى الخـوض فـى التفـاوض للوصـول إلى نتيجة تعود بالمكسب عليهما.

التفاوض بهذا المبدأ المكسب المشترك من شـأنه أن يُمثّـل نوعـاً مـن التحـدى للبعـض؛ حيـث إن معظـم النـاس يشـعرون بالاستمتاع مـن كونـهم علـى حـق، ويُفضّلون المكسب بدلاً من التنازل عن رأيهم للاعتراف برأى شركائهم. وبالنسبة للعديد يعنى الحل الوسط أن تكون الأضعف أو الأقل أمام الطرف الآخر، ومعناه أن تتنازل عما تريد وترضى بشىء أقل مما ترغب فيه. وعلى ذلك، ففـى عمليـة المكسب المشترك، لايوجد تنازلات؛ حيث إن التفاوض ينتـهى بشـعور الطرفـين بالرضا للحصول على مايُريد.

المطلوب لتحقيق المنفعة المشتركة

إن الخوض فى عملية التفاوض لتحقيق المكسـب المشـترك، فـى حاجـة فـى بادئ الأمر إلى أن تحترم حاجات شريكك ورغباته، فما يريده أو يرغبه شـريكك ليس أقل أو أكثر أهمية مما أنت راغب فيه، فإذا حقّرت من شأن قيمـة مـايُريد

شريكك، تكون قد شرعت في الانحياز والابتعاد حتى قبل أن تُعطى الموقف فرصة السير بتناغم.

تُحب سالى المسرحيات سلسة الأداء، وتقوم بتسجيل ماتُفضّل منها حتى تتمكن من مشاهدتها في المساء، أمّا زوجها - دومينسك - فيرى أن مشاهدة التلفاز بشكل عام مضيعة للوقت وإهداراً لطاقات العقل وأنه هناك مايمكن - بل يتعين على سالى - عمله لاستغلال وقتها، وكثيراً ماكان يطلب منها إيقاف التلفاز حال وجوده بالمنزل، وكثيراً ماكان يجعلها تشعر بمدى سخف ماتقضى فيه وقتها، وعندما حاولت أن تُنظّم معه الأمر بحيث توفّر له وقت الراحة الذى يريده ويسمح لها أن تشاهد برامجها ومسلسلاتها المُفضلة، نهرها ورفض حتى مجرد الدخول فى النقاش معها، وبعدم احترامه رغبة سالى، أغلق كل الأبواب التى قد توصل إلى التفاوض الفعّال قبل أن يبدأ.

ستكون بحاجة للجوء إلى طاولة المفاوضات رغبة فى الإنصات إلى ماينبغى أن ينطق به شريكك. إذا ركزت اهتمامك على ماتُريد، لن تكون قادراً على الاستماع إلى التفاصيل الدقيقة لما يُريد شريكك. وستتجمد داخل معاييرك وحدودك، وستكون غير قادر على فتح آذانك أو عقلك لِمَا هو جديد ومختلف ولِمَا يُعد احتمالات بديلة لِمَا ترى، ويتعين أن يكون لديك رغبة صادقة فى حل المشكلة، والتحرك بعيداً عن المآزق. ستفتح هذه الرغبة عينيك بحيث تتمكن من رؤية نموذج "طريقتنا" مقابل "طريقتك" أو "طريقتى". أى التحدث بصيغة الجمع لا المفرد.

عملية التفاوض

التفاوض بمبدأ المكسب للجميع ليس بالصعوبة التى تراها فهو مجرد خطوات معينة ستأخذك من مكانك إلى حيثما تُريد.

والخطوة الأولى أمامك أنت وشريكك هى أن تُقللا الفجوة بين رغباتكما واحتياجاتكما، ويحدث ذلك حينما تضعان الحقائق على الطاولة أمامكما لتريا إذا ماكنتما على وفاق أم لا. إذا كانت الأمور كذلك، عندئذٍ فالأمر على مايُرام أمّا إذا كانت مختلفة، فلسوف تحتاج إلى الانتقال إلى الخطوة التالية.

الخطوة الثانية هى تقويم رغباتكما التى *تتشاركان* فيها ونتيجة لذلك فإنك بحاجة للوصول إلى إطار يجمع بين الشخصين - أنت وشريكك - فى اتفاق واحد، ومفتاح ذلك هو العثور على رغبة صادقة مشتركة بينكما وعادةً مايتطلب ذلك النظر إلى ماوراء رغبة مُحددة لتحديد الغرض منها، فعلى سبيل المثال لن تكون الرغبة فى حالة ديد وبراين هى الذهاب إلى أُسرة ديد أو قضاء العطلة فى جزيرة بل قد تكون: "إننا نريد قضاء العطلة سوياً بطريقة تسمح لنا باستعادة قوتنا فى تناغم وطمأنينة". ولن يعترض أى منهما على تلك العبارة، وقد تؤدى إلى إيجاد نوع من الأرضية المشتركة يمكنهما النقاش على أساسها.

الخطوة الثالثة هى طرح نقاط الاختلاف ومايُريد كل منهما ولِمَ... ثم مناقشة كيفية تحويل الرغبة المشتركة إلى حقيقة. والسؤال الأساسى الذى يتعين طرحه هو: "ما الذى بإمكاننا فعله بحيث تتمكن من الحصول على ماتُريد أنت و ما أريد أنا؟". وبمجرد طرح هذه الأشياء وتصنيفها وتعديدها، تكون قد اقتربت من الوصول إلى حلٍ بنَّاء صالح لكليكما.

وإذا كان براين قد أوضح لـ"ديد" هدفه؛ حيث إنه كان يريد قضاء بعض الوقت بمفردهما بحيث يستعيدا ذكرياتهما وشحن طاقاته تحت ضوء الشمس الساطع، لكانت تفهمت مدى أهمية قضاء العطلة فى الجزيرة لديه. وبالمثل، إذا كانت ديد قد بيَّنت لـ"براين" أن هدفها من قضاء الأعياد مع أسرتها كان بمثابة تجربة روحانية عاطفية لها، لتفهم براين ماتصبو إليه ديد. ربما استطاعا التوصل إلى اتفاق يُمكّنهما من زيارة أُسرة ديد عشية ليلة الميلاد ونهارها، ثم يُغادران فى السادس والعشرين من ديسمبر إلى جزر الباهاما. وبهذه الطريقة، يمكن لـ"ديد" أن تقضى عطلتها الفعلية مع عائلتها، ويمضى براين أسبوعاً رائعاً تحت الشمس مع زوجته.

الخطوات التنفيذية

كلوديا ومارك كانا مُستعدين لشراء سيارة جديدة، وأراد مارك شراء سيارة رياضية، أمَّا كلوديا فكانت تبحث عن سيارة مُريحة فى الرحلات. أراد مارك سيارة بدون كماليات، أمَّا كلوديا فلو استطاعت، لركَّبت إطارات أربع للأريكة الموجودة بحجرة نومها وسافرت بها فى كل مكان وبحُرِّية تامة. كان من الواضح أن مارك وكلوديا لم يكونا على نفس الموجة.

أول ماورد لخاطر كلوديا ساعتها هو إنه يستطيع الحصول على سيارة لنفسه، وأنا سوف أحصل على واحدة لنفسى، وهكذا ستُعالج المشكلة. أمَّا مارك فكان جوابه: "لاتذهبى إلى الاعتقاد بأننا سنشترى سيارتين مختلفتين، لأن الميزانية لاتكفى لذلك" إذن كان سيناريو شراء سيارتين الذى أعدته لم يكُن هو الحل المطلوب، وكان لابد أن يتفاوضا.

كان مارك وكلوديا يدركان تماما أنهما لايريدان الدخول فى معركة حول من ستكون له الغلبة فى شراء السيارة، فقد خاض كل منهما هذه التجربة من قبل مع آخرين، ولم يكونا راغبين أيضا فى الإحساس بما قد يولده التسلط فى الرأى من مشاعر بغيضة، ورغم أن كليهما واجه إغراء شديدا للتصميم على مايريده كل منهما على حدة، فقد شعرا بأنهما يريدان إنهاء موضوع شراء السيارة دون أن يسئ أحدهما للآخر. وكان الاتفاق الأساسى بينهما هو أن يقوما بشراء سيارة تفى باحتياجاتهما هما الاثنين.

أراد كل من مارك وكلوديا أن يتعرفا أولا على النقاط التى يتفقان عليها، ثم يقوم كل طرف بإبلاغ الآخر بأولوياته واحتياجاته التى يطلبها فى السيارة الجديدة. اتفقا على أنهما يريدان شراء سيارة جديدة. كما اتفقا على أنهما لايريدان شراء سيارة يزيد سعرها عن ١٥٠٠٠ دولار، كما أنهما اتفقا على شراء سيارة مستعملة وليست جديدة تماما، وخططا سوية لاستعمالها فى فترة تتراوح بين سنة إلى سنتين، كما أنهما لايريدان شراء سيارة يزيد عمرها عن خمس سنوات. وإضافة إلى هذا وذاك، اتفقا على أنهما لايريدان شراء سيارة ذات بابين، أو ذات ناقل حركة يدوى، أو عربة كبيرة، أو سيارة ذات سقف متحرك، واتفقا على أن الأبيض والأسود والأحمر والأصفر ألوانا غير مرغوب فيها.

وبمجرد الانتهاء من تحديد نقاط الاتفاق، يمكنهما بعد ذلك الانتقال إلى تحديد اختياراتهما الشخصية، كل على حدة. مارك مثلا كان يريد اقتناء سيارة موديل إس.يو.فى لسهولة قيادتها، وشعر بأنه يريد شراء سيارة كبيرة، أما

كلوديا فقد كررت رغبتها بأنها تريد شراء سيارة مُريحة فى الداخل، كى تشعر بالراحة أثناء الرحلات الطويلة، وبعد أن وضَّح كل منهما النقاط التى يُريدها، بدأت ملامح السيارة تتكشف أمامهما، واستطاعا أن يُحددا المميزات التى تهمها وتهم شريكها كذلك. وبسرعة، قاما بوضع قائمة جمعت احتياجاتهما، وبدأا، بناءً عليها، فى استبعاد السيارات التى لاتفى بمتطلباتهما.

قام مارك وكلوديا بعمل فحص للسيارة، واتفقا أخيراً على سيارة واحدة. كانت سيارة قوية تسير بنعومة، يمكن قيادتها بسهولة ويُسر، وكانت فارهة من الداخل. مما أدى إلى شعور كل من مارك وكلوديا بالرضا، وأحسا بأنهما لم "يضلا الطريق". وكان السر وراء نجاح مفاوضاتهما هو أن كل واحد منهما كان مرناً فى موقفه ولم يتعنت فيه. صحيح أنهما فى النهاية لم يركبا فى السيارة التى حلما بها فى المقام الأول، لكنهما شعرا بالرضا عن اختيارهما على الرغم من ذلك. لقد نجحا فى التوصل إلى اتفاق يجمع كل النقاط المهمة بالنسبة لكليهما، وكانت النتيجة رائعة؛ لأن كلا الطرفين حقق مايُريد دون أن يجور أحد منهما على حق الآخر.

نقاط ساخنة

قد تكون هناك بعض النقاط فى حياتكما تُسبب لكما خلافات متكررة. هذه "النقاط الساخنة" سرعان ما تُثير الأمواج الساكنة حينما تظهر. على سبيل

المثال، قد تكون لديك وجهة نظر تختلف عن وجهة نظر شريكك فيما يتعلق بكيفية قضاء عطلة نهاية الأسبوع والمناسبات الاجتماعية الأخرى، وإذا لم تحسما هذا الخلاف منذ البداية بطريقة تحفظ لكليكما وجهة نظره، فلن يكون من المُستبعد أن تلوح فى الأفق بوادر أزمة عصيبة كلما واجهتما موقفاً مُشابهاً.

مالورى، مثلاً، كانت تواجه صعوبة فى التعامل مع مجموعة من أصدقاء شاك وزملائه فى الشركة القانونية التى يعمل بها، ورغم أنها لم تجد فى الرجال عيباً، فقد كانت لها انتقادات قاسية بالنسبة لزوجاتهم اللواتى كُن جزءاً من مجموعة الأصدقاء هذه لسنوات طويلة، فتواجدها بينهن جعلها تشعر بعدم الراحة، حيث كانت تشعر بأنهن يحاولن إقصاءها عن دائرتهن الحميمة، ولأنهن كُن زوجات أصدقاء شاك، فكانت مُجبرة على التعامل معهن، وكلما حدَّثها شاك فى الهاتف ليُخبرها بأن هناك اجتماعاً للأصدقاء هذه الليلة تتوتر أعصابها، ويعقب ذلك احتدام خلاف مرير بينها وبين شاك.

أمَّا مُبرر شاك الذى يدافع به دائماً هو أنهم زملاؤه فى العمل، وبالتالى لابد وأن يتعامل معهم، إضافةً إلى أنهم أصدقاؤه. أمَّا مالورى فكانت تؤمن إيماناً تاماً بأنه لايجب على شاك أن يضعها فى مواقف لاتشعر فيها بالراحة، وهكذا فى كل حفلة عشاء، أو نُزهة تقوم بها الشركة، أو أى اجتماع مكتبى آخر، كان لابد أن يدخل الاثنان فى مشاجرة عنيفة، ويظل كلاهما ثابتاً على موقفه.

ولم تكن مالورى وشاك فى حاجة إلى الهروب من هذه النقطة الساخنة وحسب، بل كانا فى حاجة أيضاً إلى التفاوض للوصول إلى تسوية *تضمن احتفاظهما بحقوقهما، ويضمنان تطبيقها فى كل مرة يواجهان فيها مثل هذا*

الوقف، ولتحقيق أكبر قدر من الفعالية لمثل هذه التسوية، فمن الأفضل أن يتفاوض الطرفان فى وقتٍ يبتعدان فيه عن الشجار. ومن خلال اللجوء لهذا الأسلوب، أى التفاوض مُسبقاً للتوصل إلى تسوية عادلة، سيكون لديك الدواء الناجح الذى ستُعالج به المشكلة حال ظهورها، والطريقة الوحيدة لفك النزاع هى أن تتوقع لحظة ظهوره، وأن تكون مُسلحاً بكل مايلزمك من حلول مناسبة ومُتفق عليها مسبقاً كى تعرف كيف تتعامل معه.

على سبيل المثال، يمكن أن يناقش مالورى وشاك هذه المشكلة بمفردهما، وبعيداً عن اجتماع متوقع للأصدقاء حتى يكونا فى أفضل حالاتهما المزاجية، ولكى تنعدم أمامهما فرص إعادة نفس الأنماط السلوكية العنيفة. لنَقُل إن ماتوصلا إليه يتلخص فى أن شاك سيطلب من مالورى أن تحضر اللقاءات التى يكون حضورها فيها مهم للغاية، ويعفيها من حضور اللقاءات الأُخرى، وفى اللقاءات التى ستحضرها، سيعمل شاك جاهداً للاطمئنان على أن مالورى تستمتع بوقتها، ولاتشعر بأى ضيق. وفى المقابل، ستبذل مالورى قصارى جهدها كى تحضر اللقاءات التى يطلب منها شاك حضورها، وكى تظهر بأفضل صورها فيها. وفى ظل هذا الاتفاق، سيعرف كل من شاك ومالورى كيف سيتصرفان فى اللقاء القادم، ويمكنهما أيضاً أن يتفقا على أن يذكر كل طرف للآخر إذا ما أخلَّ أحدهما بهذا النظام أم لا، ومتى كان ذلك.

لاتخلو حياة أى شريكين من نقاط ساخنة، لكن معرفتهما بأسباب تلك النقاط، وتفاوضهما عليها مسبقاً سيجعلهما قادرين على مواجهة مثل تلك العقبات حال ظهورها، وهكذا سيُكرِّسان جهدهما لبناء علاقة طيبة.

ويبقى السؤال الآن: ماهى النقاط الساخنة التى تُعانى منها فى علاقتك بشريكك؟ اكتب قائمة بها، وحاول أن تجد الوقت المناسب كى تناقشها مع شريكك وتتوصلا فيها إلى تسوية مُرضية لكما أنتما الاثنين.

أن تتعلم كيف تعيش بسلام مع شريك حياتك ليس بالأمر الهيِّن. أنت وشريكك اجتمعتما، ولكل منكما رغباته واحتياجاته ووجهات نظره، وبالتأكيد فهى ليست جميعها متطابقة أو متساوية، وحينما تهُب رياح الخلاف على حياتكما، ستكونان فى حاجةٍ ماسة لإيجاد حلول مناسبة تضمن تلبية احتياجاتكما سوية. صحيح أنكما انصهرتما فى كيانٍ واحد، لكن ذلك الكيان هو فى الأساس عبارة عن ذاتين مختلفتين، وكل ذاتٍ تُريد أن تسمعها الذات الأخرى وتحترمها، كى تعبُر سفينتكما بحر الحياة وتصل إلى بر الأمان.

القانون السابع

علاقتك العاطفية
ستكون عُرضةً لتحدى التغيير

♥

لا تسير الحياة فى خط مستقيم. وكيفية تعاملك مع تقلبات الحياة هى التى تُحدد مدى نجاح علاقتك.

يجب أن تكون واثقاً من شىء واحد من الحياة ألا وهو أن الأشياء ستتغير؛ فالتغير هو الشىء الثابت فى الحياة. العالم كله دائما فى حركة دائمة، وفى كل يوم، تقدم لنا الحياة معلومات جديدة وسط سيناريوهات نحتاجها لنتواصل مع واقعنا.

والناس عادة يرفضون فكرة أن ظروف حياتهم وأنهم أنفسهم سيتغيرون؛ فهم يقيمون العلاقات، ويعتقدون أنهم سيشعرون دائما كما يشعرون الآن، وأن الحياة ستبقى كما هى. ولكن بعد مرور ١٠ أو٢٠ أو ٣٠ عاما سترى كم التغيير الذى حدث فى حياتك شخصيا. فكر كم أنت مختلف الآن عما كنت عليه عندما كان عمرك ١٠ أو٢٠ أو حتى ٥٠ عاما والآن ضاعف درجة التغيير؛ حيث إنه يوجد

فى أى علاقة وبمرور الوقت ستُلاحظ مدى أهمية أن تتعلم أنت وشريكك كيفية التعامل بفاعلية مع التغيير.

وحتماً ستتعرض أنت وشريكك للتغيير على الصعيدين الفردى والثنائى خلال رحلة العلاقة بينكما، فعندما يُصبح شريكك رفيق دربك خلال رحلة الحياة فستحتاج لأن تتعامل مع الالتواءات والمنحنيات التى ستتعرض لها مع شريكك خلال رحلتكما معاً.

وتظهر هذه التغيرات فى أشكال كثيرة. فيمكن أن يكون هناك تغيير فى وظيفتك، جسمك، أو مادياتك، ويمكن أن يؤثر هذا التغيير على حياتك أو على حجم عائلتك، ويمكن أن تفقد حبيب، وربما تتغير مشاعرك، وتتبدل أولوياتك أو ترتفع روحك المعنوية، ويمكن أن تتعرض أنت وشريكك إلى مفاجآت سارة وغير متوقعة مثلها مثل المآسى والأوقات الصعبة. وبصرف النظر عما يحدث سواء كان تحدياً أو نعمة كيف ستتعامل أنت وشريكك مع هذا التغيير وتختبر قوة تحمل ارتباطكما؟

التغيير يمكن أن يُقرّب بينك وبين شريكك أو يُبعدكما عن بعضكما البعض. نجاح شراكتكما يعتمد على كيفية سماحك لهذا التغيير بالتأثير على علاقتكما وفى أسوأ الحالات سيتسبب هذا التغيير بإبعادك عن التزامك ويُزَلْزِل واقع "النحن"، وفى أحسن الحالات، فسوف تبنى رباطاً لايمكن حلّه بينكما مما سيُقوّى من اتحادكما، ويمنحكما مستويات عميقة وإعجازية من الأُلفة. الاختيار لك أنت.

تأثير التغيير على العلاقة العاطفية

والتغيير فى حياة أى شخصين مرتبطين يظهر فجأة، ويمكن تسميته "هزة حياتية". مثله مثل الزلزال يقع فجأة ويُسبب الدمار ويترك أرضاً مهزوزة غير مستوية، فعندما تقع الهزة الحياتية، يتغير الواقع الذى تعرفه، سواء بصورة طفيفة أو عميقة، ولايعود شىءٌ أبداً مثلما كان. فلقد اختلف الوضع الراهن وعلاقتك فى حاجة إلى قواعد ثابتة ومرنة لتمتص تأثير ماحدث.

الضغط على أساس العلاقة

التغيير سيصنع ضغطاً على أساس العلاقة الخاصة بك، وكيفية التأقلُم مع تلك التغيرات أنت وشريكك هو شهادة لصالح قوة شراكتكما ومستوى التعاون المشترك بينكما. فقوة "نحن" توضع فى اختبار مع الظروف الجديدة أو الأزمات. إنها تلك الأوقات التى تقوى فيها "النحن" من خلال التطبيق.

يُقال إن التحديات الشخصية هى التى تبنى "شخصية" الإنسان، والتى تعنى التحلى بالجَلَدَ، المُثابرة، والاستقامة والشجاعة فى مواجهة الإدانة. فالتحديات هى التى تُشكِّل شخصية العلاقات، فلكل علاقة قلب وروح خاصة بها، والتغيرات التى يجب أن تتحملهاَ العلاقة هى مايسمح ببعث الطاقة للقلب ومايسمو بالروح إلى مملكة أكبر. وحجم شخصية أو نوع العلاقة سيزداد مع كل مرة تنجو فيها من الهزة الحياتية.

عانى توم ونيكى من عام صاخب؛ حيث فَقَدَ توم والدته ثم حملت نيكى وفقدت جنينها، وتحولت شركة توم إلى قطاع عام، ورُقِّيَت نيكى إلى منصب نائب رئيس، وفى كل مرة يحاولان استعادة ثباتهما العاطفى تواجههما تغيرات إيجابية وأخرى سلبية تعوق توازنهما. ولكنهما كانا يتغلبان على كل الأزمات، وحتى يتمكنا من الاحتفال بما أنعم الله عليهما. كانا يقتربان من بعضهما أكثر وأكثر مع كل حدث، فخرجا من هذا العام كزوجين متكاتفين ومتفانين لبعضهما البعض، وبالرغم من أنهما بالتأكيد مرا بعامٍ أقل صخباً وأكثر سعادة إلا أن هذا العام بالذات كان الأفضل لعلاقتهما.

ستتعرض للاختبار مثل الأمواج العارمة التى تجتاح المشاعر. كل التغيرات سواء إيجابية أو سلبية تُسبب التمزق، وكل موجة من تلك الأمواج ستختبر قوة صبرك وتحملك وقدرتك على التواصل والتفاوض والمشاركة. قوة تحمل أساس علاقتك ستمنحك القدرة على التعامل مع التغيير وتُقوِّى العلاقة لمواجهة تحديات الحياة.

اختبار عهدك

التغيير سيختبر عهدك. فبمجرد التزامك بعلاقة، فمن السهل الحفاظ على هذا الالتزام، وعندما تكون العوامل المكوِّنة للعلاقة ثابتة ومتآلفة ومريحة فسيكون لديك اعتقاد بأنك على دراية بالواقع الذى يُحيط بك، فأنت على علمٍ بما هو متوقع منك، وأنت سعيد بدورك.

ليس من الصعب أن تبقى مرتبطاً بعهدك عندما تكون على علمٍ تام بالسيناريو الذى يحدث من حولك. وعندما يتغير السيناريو فسيكون المطلوب منك هو إعادة اختبار اختيارك الأول بالالتزام مع شريك ورغبتك فى استكمال المشوار معه.

مارى وسيمون كانا متزوجين، وأثناء شهر العسل تعرُّض سيمون لحادث سيارة، وقام الأطباء بما فى وسعهم ولكنه تعرض للشلل النصفى، وكان عليه قضاء بقية حياته يستخدم كرسياً متحركاً.

هنا واجهت مارى تغيُّراً لم تكن مستعدة له، وكانت على بُعد أيام قليلة من عهود الزواج التى قالتها إلى سيمون ضمن عقد القران بأن تُحبه "فى السراء والضراء والصحة والمرض". فقد أخذت بعض الوقت لإعادة النظر فى زواجها ولكن عندما تذكرت أنها كانت تُحب سيمون لشخصه وليس بسبب قدرته على السير لم يخطر ببالها أى سؤال.

وعندما تتسع الفجوة بين ماكنت تتخيل وماستكون عليه حياتك، وكيف تحولت بالفعل سيتعرض مستوى ارتباطك أو حبك للاختبار. هل ستتمكن من الاستمرار حتى لو اختلفت ملامح الطريق الذى توقعته؟ ليس هذا سؤالاً سهل الإجابة عليه، ولكن يجب وضعه فى الاعتبار عندما يحدث تغيير.

كيف تتعامل مع التغيير

بحُكم عملى كاستشارية إدارية، دائماً كنت أعمل مع شركات لأُعلّم موظفيها كيف ينجحون فى التعامل مع التغيير. فالشركات تتغير دائماً وهذا التغير أحياناً يأخذ أشكالاً مختلفة مابين اندماجات واتحادات، وتوسعات، واستخدام تكنولوجيا حديثة، وكل ذلك نتيجة لمتغيرات الاقتصاد العالمى، ويعلم رؤساء ورجال الأعمال أنهم بحاجة إلى الانتباه جيداً إلى المتغيرات التى تقع داخل البنية التحتية فى مؤسساتهم ويمنحون موظفيهم المعلومات والأدوات لكى يحدث التغيير بسلاسة، وذلك ليضمنوا استمرار نجاح شركاتهم، فما تحتاجه الشركة لكى تتعامل بنجاح مع التغيير هو بيئة قوية ومرونة للتعاون مع المُستجدات والموارد التى تجعلها تنجح.

والتعامل مع التغيير فى العلاقات العاطفية ليس مختلفاً. فالعلاقات العاطفية المضمونة تصل إلى مستوى من الحساسية والخطورة والتى يمكن ألا يتم تداركها فى حينها. وبالرغم من ذلك فإن الأمور الخفية لكيفية التعامل مع التغيير تبقى دون تغيير.

وللمرور بسلام وبنجاح خلال التغيرات، يجب عليكما معاً أن تبدأا بثلاثة متطلبات أساسية: أساس قوى، ومرونة، وأدوات خاصة للتعامل مع عمنية التغيير، فالأساس الذى تضعه هو الأرض التى تقف عليها، ومرونتك هى التى ستجعلك تنحنى وترتد ولاتنكسر، فالخطوات التى تتبعها للتعامل مع هذا

التغيير تمنحك الأدوات التى تُرشدك وتُدَعِّمك خلال عملية التغيير، وبالتالى يمكنك إدارة التغيير بأسلوب قوى ومُرضى.

الأساس القوى

عجلة الحياة تدور، وتظهر القضايا المختلفة وتتغير الظروف. فمفتاح الحفاظ على الحياة خلال مرور الوقت والتغير هو قاعدة راسخة، وكيفية تواصلكما، وتعاونكما والتعامل مع بعضكما البعض هو أساس العلاقة بينكما، وهو ماسيُحدد بصورة قاطعة المناخ بينكما سواء كان عاصفاً أو هادئاً. ومثلما يقول و. ميتشل، أحد أعز أصدقائى: "ليس المهم مايحدث لك، ولكن المهم هو ماتفعله تجاه ذلك الذى يحدث لك".

جاءنى شاب يُدعى آدم قبل زواجه، وكان مُقرراً أن أصبح وزيراً، وأحَسّ هو بأننى الشخص المناسب ليحكى لى همومه. كان عصبياً وبدا غير عابئ بمعنى المشاركة "فى السراء والضراء". وذكر أن والديه قد انفصلا بالطلاق وهو لايزال طفلاً، وطلبت منه أن يقص علىَّ قصته لأننى كنت أشعر بأن ذلك له علاقة بمخاوف آدم الحالية.

كان والده رجلاً ثرياً ويُدعى دونالد، عندما قابل تارا وهى والدة آدم، وكانت أسرة تارا فقيرة ولم يمنحها دونالد فقط الحب والعطف ولكن منحها أيضاً أسلوب الحياة التى كانت تحلم به دائماً، وكانت تارا جميلة جداً وكان دونالد أسيراً لشعرها الأسود ووجها المُبهر. وتزوجا بعد ستة أشهر من لقائهما الأول.

واستقر دونالد وتارا فى حياةٍ كـانت مناسـبة لكليـهما وإن كـانت سـطحية، واستمتعت تارا بالثروة والمـال، وأحـب دونـالد أن يتبـاهى بعروسـه ذات الشـعر الأسود، واستحوذت صورة تارا على اهتمام دونالد وبدا تبادل احتياجهما للآخر مناسباً. ومرت السنوات العشر الأولى على زواجهما، ورغم أن علاقتــهما لم تكـن حميمة أو صادقة إلا أنهما لم يتذمرا من أى شكوى.

ثم جاءت الكارثة، فقد تحطمت الأسواق التجارية وانهارت أعمـال دونـالد، وأجبرا على تغيير أسلوب معيشتهما، وتسـبب ذلـك فـى إحـداث بعـض التوتـر بينهما. لم يكن بينهما رباط قوى، وتعامل كل منهما مع الموقـف بمفـرده، وفـى الوقت الذى كانا يستعيدان فيه نشاطهما، عرفت تارا أن الحسنة الصغيرة التـى كانت على وجنتها ورماً خبيثاً ويجب إزالتـه. وتمـت الجراحـة بسـلام ولكنـها تركت علامة واضحة على وجهها.

وانقلبت كل العوامل وانهار أساس علاقة تارا ودونالد تحت ضغـط الظـروف مابين شعور دونالد بالذنب وانهيار الصورة الجميلة لـ"تارا" وعدم قدرتـهما علـى بناء أساس جديد للعلاقة على عوامل أخرى غـير المـادة والجمـال، لـذا لم يكـن لزواجهما أن يدوم.

وقُلت لآدم أنه يخاف على عروسـه وعلـى نفسـه مـن القـدرة علـى مواجهـة التغيرات، وذلك بسبب الخلفية الموجودة فى عقله، وتمكن آدم من إدراك الفـرق بينه وبين خطيبته وبين والديه خلال سرده للقصة. فلديهما أسـاس أقـوى يقـوم على الثقة، والأمانة وتبادل اشتراكهما فى الأفكار والمشـاعر والمخـاوف، ووافقنـا أنا وهو أن ذلك هو الذى سـيُمكّنهما مـن تحمُّـل "السـراء والضـراء". وبينمـا هـو

وعروسه مُقدمان على الزواج كنت أشعر بقوة الرباط بينهما، وتأكدت من أنهما سيتمكنان من النجاة من التغيرات التى تجلبها الحياة لنا.

المرونة

الأساس القوى هو الجوهر ولكن لابد من تواجد مرونة للتغلب على عقبات الطريق. تخيَّل نفسك تقود سيارتك وأنت عصبى ومتحفز فستصدم جنبات العربة، وربما تخرج عن الطريق الصحيح. ولكن إذا استرخيت وأخذت نَفَساً عميقاً وسايرت مَنْ حولك فستستمتع بالقيادة ولن تتأذى.

أنا وزوجى نرتدى خواتم الزواج الذهبية، وهى تنثنى وتتشكل حسب حجم أصابعنا، فهى ليست خواتم صلبة. لقد اخترنا تلك الخواتم كرمز لرابطتنا: فهى قوية وتتحمل ولكنها أيضاً مرنة يمكنها تحمُّل التغيرات. هذه الخواتم تُذكِّرنا يومياً بأننا فى حاجة لأن نبقى متلازمين ولكن مرنين أيضاً فى علاقتنا لنتحمل صعود وهبوط الحياة بنا.

والمرونة تتطلب ألا تكون مرتبطاً *بما كان*. ففى كل مرة يقع تغيير، يكون طبيعياً أن يتوقف شىء كان ويُصبح شيئاً جديداً. التغيُّر يُشير إلى فصل جديد، والمرونة تسمح لك أن تقف سريعاً على قدميك ولا تنبش فى الماضى كمحاولة للإبقاء على ماكنت يوماً تعرفه.

مر على زواج فرانسين وجريج اثنا عشر عاماً عندما قررت فرانسين أن تبدأ عملها الجديد، وكررت مراراً أن علاقتهما ستبقى كما هى وصدقها، وبمجرد أن

بدأت عملها كان وقتها كله مشحوناً، ونادراً ماكانت تعود إلى المنزل على العشاء وكان ذلك أحد طقوس حياتهما - والذى واظب جريج وكذلك أولاده عليه. وإضافةً إلى ذلك كانت تقضى معظم عطلات نهاية الأسبوع فى العمل بدلاً من قضائها مع أسرتها وحتى فى عطلات نهاية الأسبوع القليلة التى كانت لاتعمل فيها، كانت تشعر بالإرهاق الشديد والذى كان يمنعها من فعل أى شىء سوى الراحة، ورغم محاولة فرانسين للإبقاء على مسؤولياتها داخل عائلتها، إلاَّ أنها وجدت من الصعب إتمام كل شىء على أكمل وجه، وبالتالى كانت تشعر دائماً بالتعب يغمرها.

ورفض جريج فكرة استهلاك عمل فرانسين الجديد لمعظم وقتها، فقد أصبح لايجد وقتاً يقضيه معها، ورفض فكرة تحمُّله لمهامها فى أعمال المنزل وأيضاً رعاية الأطفال، فقد اشتاق إلى أن يعودا إلى سابق عهدهما.

كانا يتشاجران باستمرار، ولإحساس فرانسين بالذنب، كانت تضغط على نفسها أكثر لتعود إلى المنزل وقت العشاء، وذلك يعنى أن تمضى بقية الأُمسية فى إنهاء عمل الصباح، وبذلت جهداً لتنضم إلى جريج. واستمرا كذلك حتى رأى جريج زوجته فرانسين يوماً وهى على مائدة العشاء ناعسة.

لقد تفاقم الموقف بشدة. وكل من جريج وفرانسين كانا فى اشتياق إلى أسلوب حياتهما السابق، ولم يدرك أحدهما ما آل إليه الوضع الآن. وفى النهاية اعترفا بذلك، واتفقا على أن الموقف يتطلب مزيدا من المرونة وإعادة النظر فى علاقتهما بدلا من محاولة استعادة مامضى وتطبيقه على الحاضر.

التغيير ليس شيئاً مؤقتا. فـأنت لاتمـر بـه ثـم تعـود إلى حـالتك التـى كنـت عليها. لقد توقف ماكان طبيعياً، سواء شيئاً فشيئاً، أو بصورة قاطعة، وعليك أن تتواءم مع العناصر الجديدة التى جدَّت على حياتكما لتعود رائعة كما كانت.

عمليـة التغييـر

يظهر التغيير فى أشكال مختلفة. يمكـن أن يحـدث لأحـد الطرفـين، فيفقـد أحدهما وظيفته أو يُصاب بكارثة صحية، ويمكـن أن يحـدث التغيـير لكليكمـا، مثل أن تنتقلا لمنزل جديد أو تُرزقا بطفل، أو ربما تحتاج إلى التعامل مع النتائج التى تحدث عندما يمر أحد الطرفين بنوعٍ من التطور الشخصى أو الروحى. مثلاً عندما يختار أحدهما العودة إلى الدراسة أو يُغيِّر من منهجه الفلسفى فى الحياة، وبصرف النظر عن كيـف يـأتى هـذا التغيـير، أو مَنْ الـذى أتـى بـه، فسـتكون مسؤوليتكما المشتركة هى التعامل مع تأثـيره علـى علاقتكمـا والتفـاوض معـاً مـن أجل المشاركة فى لعبة جديدة.

وصمم كيرت لوين نموذج تغيير يتضمن ثلاث مراحل: التجميد، والذوبـان، ثم إعادة التجميد. المرحلة الأولى هى: التجميد تُمثِّـل تلـك المرحلـة التـى تسـبق التغيير، ويحدث ذلك عندمـا يكـون الوضـع الراهـن راكـداً وتشـعر بـأن الأشـياء مألوفة، ومستقرة وتحت السيطرة ومؤكدة. فهناك فهم واضح لِمَا هـو متوقـع مـن كل طرف، وكيف تعمل بفاعلية بينـهما ومـاالذى يجعـل الحيـاة بينـهما تسـير بسلاسة، والكلمة المُشـاع استخدامها لتعريـف هـذه المرحلـة هـى "طبيعـى" لأن المعايير تم إقامتها ووُضِعَت فى مكانها الصحيح.

المرحلة الثانية فى عملية التغيير هى مرحلة الذوبان. وتقع تلك المرحلة عندما يضرب الزلزال الحياتى العلاقة، وتتناثر أجزاء حياتكما المشتركة فى كل مكان، وتُصبح الحياة غير مستقرة وغير مألوفة وغير واضحة وغير مؤكدة وخارجة عن السيطرة، وكنتيجة لذلك تبدو مُفككة وغير مُنظمة، وتهز الصدمة أساس العلاقة والدعائم التى كانت يوماً ترتكز عليها فلم يعد لها وجود، ويُقاس ارتباطك وقوة تحملك بمستوى الفوضى وبخطورة التأثير.

المرحلة الثالثة للتغيير هى مرحلة إعادة التجميد. ويحدث ذلك عند إقامة معايير جديدة. فى تلك المرحلة، تقوم بإصلاح أى دمار سببه الزلزال وبناء دعائم جديدة تتمسك بها، وستستعيد الأساس الذى ينطوى على مشاعر الأُلفة مرة أخرى.

الخروج من مرحلة الذوبان

المرحلة الأولى وهى، مرحلة التجميد ليست خطيرة جداً وذلك لأن الأشياء فيها تبقى كما هى. فلن يُستهلك جهدٌ كبيرٌ للحفاظ عليها، أو تحتاج لمستوى عالٍ من الإبداع لمواكبة الوضع الراهن، والمرحلة الثانية، وهى مرحلة الذوبان وتقع عندما يقع الذوبان الفعلى ويبدأ العمل الحقيقى، وذلك عندما تتغير الأشياء، وكل شىء أدركته حتى تلك اللحظة سيتعرض للاختبار.

هناك خطوتان فعليتان فى الإدارة المشتركة لعملية الذوبان: العرض، وإعادة التفاوض، الخطوة الأولى وهى العرض تتطلب منك ومن شريكك أن تتشاركا فى إدراك حقائقكما الداخلية، فعليكما أن تكونا واضحين وصادقين مع بعضكما

البعض عما يجرى بالفعل حولكما، وكيف أن هذا التغيير يؤثر عليكما معاً. فمثلاً، فرانسين وكريج اللذان كانا يحتاجان إلى المرونة، لم يتمكنا من التواءم بفاعلية مع التغير سوى بعد أن عرضا حقيقة ما يجرى بالفعل بينهما وكيف يشعر كل منهما تجاه ذلك. فاعترفت فرانسين بأنها مُرهقة وشاركها كريج بمصارحتها بشعوره بالإهمال، وبدأت مظاهر الاختلاف فى الظهور بوضوح أمامهما. فتمكنا من الانتقال إلى الخطوة الثانية: وهى إعادة وضع هذه الأجزاء معاً فى قالب جديد من خلال إعادة التفاوض.

إعادة التفاوض لاتختلف كثيراً عن التفاوض الدائم، سوى فى أنها تتطلب منك أن تتحرر من ارتباطك بما كان، ويكون لديك الاستعداد فى العمل والتواؤم مع بديل. وستحتاج إلى أن تُقدّر الموقف، وتُجرب كل العناصر المطروحة أمامك، ثم تعملا معاً لإخراج خطة جديدة تصلح لكليكما.

وإذا تمكنت من تخطى خطوات العرض وإعادة التفاوض فستتمكن أنت وشريكك من المرور من أزمة عملية الذوبان وإقامة نموذج بديل آخر لكما، وربما يحتاج الأمر بعض الصبر ولكن فى النهاية ستشعر بأن المعايير الجديدة مُريحة ومألوفة مثل المعايير القديمة، ويمكنك أيضاً الاعتماد على أنه بمجرد أن تستقر هذه المعايير سيقع زلزال حياتى آخر وستحتاج إلى إعادة تقييم وإعادة تفاوض من جديد. فالتغيُّر دائم ويجب أن نتعلم أُسُسه لننجح ونخرج من هذه العملية.

قصة بقاء

حاول روس وميريدث كثيراً إنجاب أطفال ولكن دون جدوى. وبعد أعوام من الاختبارات والتجارب لم يجد الأطباء أى سبب طبى يعيقهما عن الإنجاب من أيٍ منهما، وحيث إنهما كانا يُريدان أن يكون لديهما أطفال، لذا فقد قررا كفالة طفل.

وقد تكفلا برعاية طفلة جميلة صغيرة وأسماها جوى لتكون مثالاً للسعادة التى جلبتها لحياتهما. ولكن مثل جميع الأطفال جلبت جوى معها الفوضى والصخب، وقلبت حياتهما رأساً على عَقِب، وبقى روس وميريدث سعداء طالما كانا يتبادلان الأدوار فى تغيير الحفاضات وإطعامها فى الثالثة صباحاً. فوجودها معهما كان تغييراً هُم فى حاجةٍ لأن يتكيفا معه، وفى الوقت الذى كانا يظنان أن كل شىء على مايُرام اكتشفت ميريدث أنها حامل - وفى توءم!.

فى تخطيط حياتهما، لم يضع روس وميريدث فى اعتقادهما أن يكون لديهما ثلاثة أطفال، فما بال وجود ثلاثة أطفال بحفاضات تتغير دورياً. كيف يمكنهما العناية بثلاثة أطفال؟ وكيف سيحافظان على دخلهما إذا اضطر أحدهما للبقاء فى المنزل لرعاية الأطفال؟ لقد انقلبت حياتهما، ومنزلهما ودخلهما ومُخططهما ومشاعرهما.

كان روس وميريدث وسط مرحلة الذوبان. ولكنهما أدركا أنهما بحاجة لأن يعملا معاً لمواجهة التغيير ليخرجا من مرحلة الأُلفة إلى عدم الأُلفة. فجلسا معاً فى المطبخ وتحدثا عن أفكارهما ومشاعرهما، وقلقهما، والتغيرات التى ظهرت أمامهما، ثم وضعا قائمة بكل العناصر التى بحاجة إلى تعديل، وحاولا توقع

مايحتاجانه فى الشهور القادمة ليعبرا هذه الأزمة، وباستخدام مهاراتهما فى التواصل والتفاوض قاما بوضع خطة لتمر المرحلة الجديدة من حياتهما بسلام.

وولد التوءم وبدأ ميريدث وروس فى وضع نموذجهما الجديد قيد التنفيذ، ويأتى كل يوم بمشكلة ولكنهما يواجهانها بسعادة، وهما يعلمان أن الألفة بينهما تتسم بالفوضى والسعادة وسلسلة متصلة من قلة حظ غير متوقعة.

مواجهة الحياة معا

أنت وشريكك فريق واحد، ويعنى ذلك أنكما بحاجة لأن تعملا معا وأن تقيسا خطوات التغيير فى تناغم. عندما يكون أحدكما ضعيفا، يكون الآخر قويا، وعندما يتحطم أحدكما يقدم الآخر يد المساعدة، وعندما ينتاب أحدكما الشك يمنحه الآخر الإيمان. هناك إيقاع طبيعى "أنت، أنا، نحن" يشكل إيقاع الحركة، والإبقاء على إيقاع التناغم عندما تجتاح التغييرات توازنك هو ماسيعيدك إلى التدفق المتناغم للمشاعر.

مواجهة الصعاب

مع الأسف تقع أشياء فى الحياة نتعجب لها، فيمكن أن تصفعك الحياة أنت وشريكك إلا أنه يجب معالجة الأمور الناتجة عن ذلك. هناك اختياران فقط عندما يواجه الزوجان الصعوبات، إما أن يتمسكا ببعضهما البعض أو ينفصلا،

والتمسك ببعضهما البعض يعنى العمل كفريق لعلاج الأفكار والمشاعر، وعمل خطة للتعامل مع الموقف. أمَّا الانفصال يعنى أن كلاً منكما ينسحب إلى شرنقته ويُهمل حقيقة "نحن".

المحن والأزمات هى التى تُخرج مافى داخلك وداخل شريكك سواء كان للمشاركة أو للاستقلالية، وربما يُصاب الشريكان بالذُعر ويظهر ذلك فى شكل "لا أستطيع" أو تظهر الأنانية فى كلا الطرفين؛ بحيث يبحث كل منهما عن نفسه، أو ربما يُنبِّه كل منهما قدرة الآخر على الاحتمال، ويُعمِّق ارتباطهما ببعضهما البعض، ويُصبح بإمكانهما أن يستكملا المسيرة معاً.

فإذا فقدت شريكتك وظيفتها، هل ستُصاب بالذُعر بسبب فقدان جزء من الدخل وتنقل لها الشعور بنفس الإحساس؟ أم هل ستفرض أنها مشكلتها هى وعليها التعامل معها وتتركها وشأنها؟ أم هل ستكون على قدر المسؤولية والموقف وتدعمها معنوياً أثناء إعادة تخطيط حياتها وتعدد الاختيارات أمامها؟ وبالعكس، إذا فقدت أنت وظيفتك، هل ستُصاب بالذُعر وتقول: "لا أستطيع" وتُصبح غير قادر على فعل ماهو ضرورى للحفاظ على كيانكما المادى المرتبط؟ هل ستنسحب إلى عالمك الخاص وتبتعد عن شريكك؟ أم هل ستمد يدك إليه، وتطلب منه التفهم والدعم؟ ومهما كان اختيارك فهو شاهد على معدنك.

عندما تظهر الأزمة وسواء كانت كبيرة أو صغيرة فعليك أنت وشريكك أن تنجوا بمشاعركما من الذُعر وتتمسكا ببعضكما البعض. لتنجو علاقتكما من الانفجار، فعندما شخصت حالة جيل بأنها سرطان فى الثدى، كان رد فعلها الفورى هو أن تترك زوجها أنتونى. وبالرغم من تأكد الأطباء من أنها ستُصبح

على مايُرام فور إزالة الورم، إلا أنها لم تتحمل فكرة أن تفقد أحد ثدييها وتُصبح جسدياً غير كاملة أمام شريكها. وكان رد فعلها هو الانسحاب من حياة أنتونى.

كانت الجراحة ناجحة ولكن العلاج المعنوى تَطَلَّب وقتاً أطول بكثير، واستغرق الأمر من أنتونى الكثير من الجهد والصبر لإعادة جيل إلى الإحساس بالأمان فى علاقتهما، وقضى أياماً عديدة وهو قلق على إمكانية نجاة علاقتهما من صدى جراحة جيل، إلا أنه تمسك بإيمانه بارتباطهما العميق وواظب على المحاولة. لقد كان إيمانه هو الذى خطى بجيل من هذه المرحلة، ومكَّنها من التحرك نحوه واللجوء إليه ليقف بجانبها.

ومثلما اكتشف جيل وأنتونى، أنه عندما يتمسك كل طرف بالآخر فإن علاقتهما تتعمق، أمّا إذا ابتعد كل منكما عن الآخر، فسيختل الميزان ويمكن أن تخرج عن المسار الصحيح وتقعا فى المتاهة.

ستقع التحديات والصعاب والأزمات، لذلك من الأفضل استغلالها كفرص لتقوية رباطكما. التمسك ببعضكما البعض أثناء الأزمات هو معنى الشراكة الحقيقى، وهو ماسيُمكّنك أنت وشريكك من الوصول إلى عالم أكبر من الأُلفة والمودة.

المشاركة فى الأفراح

عندما يقع شىء مُفرح لأحدٍ منكما، فالفرح لكما معاً. روح العمل الجماعى تعنى مشاركة الآخر فى الانتصارات مثل مشاركة الآخر فى الهزائم، فلتتذكر أن

مشاركتك للآخر أثناء التغيرات الإيجابية لايقل أهمية عن الوقوف بجانبه فى المراحل الصعبة.

فى بعض الأحيان يكون التعامل مع التغيرات الإيجابية لايقل تحدياً عن التعامل مع التغيرات السلبية. فعلى سبيل المثال، مر على زواج دارسى وجاك ١٧ عاماً، وعندما وقع اختيار النقابة القومية على العمود الصحفى الذى يكتبه جاك. حتى تلك اللحظة، كانا معاً يستمتعان بنجاح متماثل وكانا سعداء بحياتهما البسيطة، وفجأة بين عشيةٍ وضُحاها أصبح جاك شخصاً ناجحاً ويظهر كضيف شرف فى المناقشات وتُجرى لقاءات معه فى أحدث البرامج، وازداد عدد مُعجبيه، ولأن صورته كانت تُرافق دائماً عموده، كان الناس يتعرفون عليه وهو سائر فى الشارع.

وأحدثت القفزة في عمل جاك تغيراً رائعاً. ولكنه تغيير فى نهاية الأمر، وكان فى حاجة إلى التعامل مع ذلك التغيير، وكان هو ودارسى فى حاجة إلى الالتفات إلى معنى هذا التغيير بحياتهما، ليس فقط مادياً ولكن كيف يؤثر على وقتهما معاً وعلى خصوصياتهما. فقد كانا بحاجة إلى أن يتصارحا بصدقٍ وأمانة للاعتراف بتحول فى تكييف علاقتهما حتى لاتشعر دارسى بتهميش وجودها بعيداً عن نجاحه، ورغم أن مرحلة الذوبان ستؤدى إلى حُرية مادية أكبر لهما ولإنجاز جاك الشخصى، إلا أنها لاتزال تخلق اضطراباً يجب الاهتمام به والتعامل معه بعناية.

فإذا ابتسم لك الحظ السعيد، فالتصرف الصحيح هو أن تتذكر بأن تُشارك شريكك معك فى تجربتك، وإذا وقع التغيُّر الإيجابى لشريكك فستحتاج لأن

تتكيف مع الجديد، وتضع له مساحة من خلال صعوده. وإذا وقع شىء رائع لكما معاً كزوجين، فيجب أن تحتضنا الأجزاء الجديدة وتجمعاها معاً وتشتركا معاً فى الشعور بالسعادة.

إذا تمكنت من التقاط صورة لحياتكما معاً كما هى الآن، وتجميدها إلى الأبد فلن تصلح إلاّ للعصور القديمة، ولكن هذا الركود سيُصبح مُملاً فالتغيير هو مايجعل الحياة شيّقة ويجعل الأشخاص وعلاقتهم فى تصاعدٍ مستمر.

ولكى تتمكن أنت وشريكك من عبور الطريق فعليكما أن تستعدا لأية تغيرات محتملة، ورغم أنه من الصعب أن تتوقع الأزمات التى يمكن أن تقع، إلا أنه فى إمكانك أن تُقوّى من أساس العلاقة بينكما وتُطوّر آلية فعالة جديدة لعلاقتكما. وبهذه الطريقة سيُصبح التغيير الذى سيحدث ليس شيئاً تقلق بشأنه ولكن فرصة عليك انتهازها لتقوية العلاقة بينكما.

القانون الثامن

عليك أن تُغَذِّى العلاقة لتزدهر

♥

قَدِّر مَنْ تُحب

وستزدهر علاقتكما.

علاقة الحب مثل الحديقة. إذا أوليتها رعايتك وعنايتك وحافظت عليها سوف تنمو. وفر لها الكثير من ضوء الشمس والمياه وسوف تنضج البذور وتصبح نباتات صحية قوية، وإذا أهملتها على أمل أن تتحسن فسوف تغزوها الأعشاب الضارة، وإذا خطوت فوق النباتات وقطعت أوراقها، ولم تمنحها الحب والغذاء فسوف تذوى وتموت.

وإذا تعاملت مع علاقة الحب بنوع من التقدير والاحترام فستبقى قوية، أما إذا منحتها وقتا واهتماما ومجهودا فستستمر فى النمو مع كل يوم يمر، وبالرغم

من ذلك، إذا اتخذت هذه الطريقة كشيء مُسَلَّم به وافترضت أنها ستستمر كما هى فسوف تذوى وتموت.

من السهل جداً اتخاذ علاقة الحب كشيء مُسلم به، وبمجرد أن ينتهى "الجزء الصعب" فى البحث عن الحب، يُعلن الكثير أنهم "تقاعدوا" ويحولون انتباههم إلى مناطق أخرى؛ ويُخرجونها من قائمة مايرغبون القيام به. إن الحب بالرغم من ذلك، وجود يتطلب الغذاء من أجل أن يحيا؛ مثل الحديقة تماماً لها متطلبات أساسية، وعندما ينتهى موسم الحصاد الأول، فهو لايزال فى حاجة إلى العناية به بحبٍ وتقدير واحترام ليستمر فى الإزهار عاماً بعد عام.

تغذية الرباط بينك وبين شريكك أو شريكتك هو ماسيُحافظ على العلاقة، ويجب تقوية هذا الرباط يومياً ليبقى قوياً، وهذه القوة ليست شيئاً نقوم به كل عام فى الأعياد السنوية ولكنه يجب أن يكون شيئاً طبيعياً تقوم به يومياً مثل الاستيقاظ فى الصباح وغسل الأسنان. من السهل أن تشعر بسحر ذلك فى بداية العلاقة عندما تكون المشاعر فى أوجها وتدفقها، والتحدى يكمُن فى الحفاظ على ذلك من خلال الرعاية والتغذية يومياً.

وفى عمق تغذية العلاقة يكمن تقدير مَنْ تُحب، وهو أن تتمسك به بالقرب منك، ويعنى ذلك أن تُقدره من أجل صفاته الرائعة، وتُعلن فى كل لحظة مدى أهميته بالنسبة لك، وخلال عملية التقدير تلك فأنت تجعل شريكك يحس بطرق مباشرة وغير مباشرة بأنه لايزال الشخص الذى يجعل قلبك يقفز، وتجعله يشعر بأنه يُضفى لمسة من الجمال على حياتك.

كُن حاضراً بصورة كاملة

وفقاً لما يقوله وودى آلن فإن ٩٠٪ من الحياة مظاهر. وبالرغم من ذلك فإن عملية "التظاهر" ليست كافية بالنسبة للحب، وهناك فرق بين أن تكون حاضراً بالجسد فقط وبين أن تكون حاضراً بجسدك وعقلك وقلبك وروحك، ويعنى ذلك أن تكون دائم الانشغال بالتواصل مع شريكك، وأن تتواجد معه بكل جوارحك.

وقد واجه الكثير من الأزواج مشاكل عدة؛ لأن واحداً منهما أو كلاهما قد أصبح لايُبالى بالآخر، وتوقف عن تقدير شريكه أو شريكته، ويحدث ذلك عندما يتسبب شيء ما لأحدهما أو كلاهما فى أن يفقد رغبته فى جعل العلاقة حقيقية ومُزدهرة، فقد يظهر فى شكل استياء غير ظاهر، أو جرح لايُغتفر، أو تراخى فى العلاقة نتيجة وطأة ظروف الحياة التى تدفع الأزواج إلى التقوقع داخل أنفسهم، فلقد وقعوا فى براثن روتين الإهمال، وبالتالى ابتعدا أميالاً عن بعضهما البعض، واتسعت الهوة بينهما، وفقدا فرصة الاتصال، وعندما يعود أحدهما إلى المنزل ولايعبأ بالآخر، أو عندما يتجول فى المنزل ويعجز عن إبلاغ الآخر بتواجده ولو بلفتة صغيرة جداً، أو يتوقف عن البوح للآخر بمشاعره، أو عندما ينشغل كلاهما بالحياة اليومية، فبالتأكيد سينهضان ذات يوم ليجدا نفسيهما منعزلين عاطفياً عن بعضهما البعض.

فعندما تتحرك من كونك متواجداً إلى إظهار نفسك فقط، فإنك تنحرف عن الأصل "نحن" التى شكلتها مع شريكك أو شريكتك؛ وبالتالى تنسحب من

توحدك مع الآخر، وتعود إلى حالة "الأنا" حيث تضع حولك سياجاً لايمكن اختراقه، وتُبعد شريكك عن حياتك، وبالتالى تُعانى من جراء علاقتك مع الآخر.

ولكى ترجع عن هذا التطرف عليك باستعادة شريط ذكرياتك فى عقلك؛ فستحتاج إلى العودة إلى تلك الأوقات التى كُنت حاضراً فيها مع شريكك بصورة كاملة وذلك كنوعٍ من إطلاق الذاكرة، فعندما تستدعى المشاعر التى كنت تشعر بها فى تلك اللحظات القيِّمة عندما كنت بالفعل *هناك* بقلبك وجسدك وروحك فسوف يذوب فُقدانك للذاكرة المؤقت، وستجد طريقك للعودة إلى وجودك الكلى مع الآخر.

الاستيقاظ مرة أخرى

تزوج جوزيف من فيرا منذ ٢٢ عاما، وعندما جاءت لزيارتى بدت غير سعيدة فى حياتها؛ لأن جوزيف كما وصفته قد أصبح "متغيبا عنها عاطفيا" خلال السنوات العشر الماضية من عمر زواجهما، فقد اتضح أن جوزيف قد ارتبط بروتينه بالذهاب إلى العمل، والعودة إلى المنزل ثم الجلوس على الكرسى، وبيده الريموت كونترول ليلة وراء ليلة، وقد حاولت فيرا الكثير لكى تستعيده بطرق عديدة. ولكنها لم تنجح فى جعل جوزيف يرى كم ابتعدا عن بعضهما البعض.

واقترحت على فيرا أن تتذكر لحظة عاشتها مع جوزيف بكل جوارحهما، فردت على الفور بأنها قضت إجازة رائعة معه فى إحدى الجزر منذ عامين، فطلبت منها أن تعود إلى المنزل، وتطفئ التلفاز، وتذكر جوزيف بتلك الرحلة وبتفاصيلها الحية - كيف كانا يشعران بالنسيم على بشرتهما، وكيف كان يبدو

القمر، والوجبة الرائعة التى تناولاها على الشاطئ، كيف كانا يشعران بالحب وهما معا - حتى يطفو ما بذاكرته على السطح. ومن خلال عرض هذه الذكرى الحيَّة القيِّمة، وعلى عكس ماهو موجود فى الوقت الحاضر فربما يتمكن جوزيف من إدراك كم ابتعد عن محبوبته.

وعادت فيرا إلى المنزل وجلست بجوار جوزيف، واستأذنته فى الحديث معه خلال فترة الإعلانات، وطلبت منه أن يُخفِّض من الصوت ويواجهها. ثم قالت: "كيف حالك؟" فأجابها جوزيف برده المُعتاد: "بخير" وفى تلك اللحظة أجابت فيرا: "هل تذكر عندما كُنَّا معاً على الجزيرة منذ عامين؟ هل تذكُر إحساسك بالنسيم وكيف تنزهنا على الشاطئ؟ هل تذكُر ماذا شربنا وكيف استغرقنا فى نوم عميق؟ هل تذكر ما أحس به كلانا فى تلك اللحظات؟".. وأجاب جوزيف بأنه يذكر كل ذلك بكل تأكيد. فردت فيرا: "أريد أن أستعيد ذلك الشعور - وأعتقد أنه يمكننا ذلك - ولكنى أُريد أن أعرف هل تريده أنت أيضاً؟".

وقد نجحت الخطة؛ فقد فهم جوزيف أن فيرا كانت تقول ماشرحته لى سابقاً من أنها تشعر أنها قد أصبحت بعيدة عنه، ووافق كلاهما على أنهما بحاجة إلى تجديد مثل تلك اللحظات حتى يوقظ جوزيف حبهما.

التأكد من صحة علاقتكما

دائماً ماينغمس الزوجان فى حياتهما اليومية – عملهما، الضغوط، الأطفال، النشاطات – وينسيان أن علاقتهما فى حاجة إلى رعاية، وعندما تُصبح الحياة مليئة بالعمل، يُصبحان غير واعيين ويتجهان إلى أسلوب التغلب على صعاب الحياة، أى أنهما يُخصصان الكثير من الوقت والجهد فى الإبقاء على نجومهما متألقة فى السماء، أمّا رعاية علاقتهما وتغذيتها فهى بالنسبة لهما آخر مايُفكران به. ولكن لحظات الإهمال تلك تتحول إلى ساعات، والساعات إلى أيام، والأيام إلى شهور، وقبل أن يُدركا ماحدث يجدا نفسيهما وقد ابتعدا أميالاً عن بعضهما البعض.

فالأشياء تتغير والناس تتغير والحالة النفسية تتغير، وسيكون من السخيف أن نفترض بأن الطريقة التى كانت عليها الأشياء فى الأسبوع الماضى هى نفسها الطريقة التى ستكون اليوم أو بعد شهر من الآن. وحيث إن التغيير شىء طبيعى؛ فمن المهم أن نتأكد من علاقتنا بالطرف الآخر من حيث موقفه من نفسه ومن العلاقة ذاتها. فهذا التأكد يوقظك من حالة اللاوعى، ويُذكّرك برباطك الأولى مع شريكك.

التأكد من العلاقة بالطرف الآخر يمكن أن نُقارنه بفحص السيارة، فبعد أن تقوم بقيادة سيارتك لعدد من الأميال فإنك تأخذ سيارتك لتفحص الفرامل، والقابض، والزيت، والفلتر والمحرك؛ لتتأكد من أن كل شىء على مايُرام، وإذا كان هناك خطأ ما، فسيتم تدارك المشكلة وإصلاحها.

وبالتالى التأكد من العلاقة هو فحص لاتحادكما، فعندما يتأكد الشريكان من علاقتهما يعنى ذلك أنهما يطرحان جانباً لحظات قليلة ليلمسا بأيديهما القاعدة ويتصلا ببعضهما البعض. هل هما سعداء؟ هل قاما بحل هذه المشكلة فى العمل؟ بماذا يشعران تجاه بعضهما البعض؟ شارك الآخر أفراحه، وآلامه، وتحدياته والضغوط والإنجازات التى يُحققها كل منكما فى حياته الفردية؛ فابحث عن اهتمامات شريكك واجعله يُشاركك اهتماماتك. اجعل الطرف الآخر على علم بكل مايحدث داخلك أو خارجك من تغيير، ففى الأساس، التأكد معناه أن تتوقف وسط حياتك المليئة بالعمل لتسأل شريكك وبإخلاص: "كيف حالك؟" وتستمع بأمانة إلى الإجابة.

التأكد هو الإحساس بنبض العلاقة، ومن المهم أن تتشاركا أفكاركما ومشاعركما حول وضع علاقة الشراكة بينكما لتظل أنت وشريكك متصلين. هل سبق وتوافقت توقعاتكما؟ هل هناك أية أحجار بحاجة إلى أن تُلقيها خارج سلتك؟ هل تشعر بالأمان؟ بالتقدير؟ أم أن شريك يتعامل معك كشخص مُسلّم بوجوده؟ هل ترغب بتغيير أى شىء بخصوص كيف تتواصلان مع بعضكما البعض؟ فلكى تجعل العلاقة دائماً مزدهرة فمن الضرورى أن تتوقف كل فترة وتسأل: "كيف حالك؟" وأرجو أن تضع فى اعتبارك أن الرد "بخير" ليس إجابة مقبولة.

التأكـد اليومـى

هناك نوعان من التأكد، التأكد اليومى والتأكد الرسمى. التـأكد اليومـى يقـع عندما تتوقف أنت وشريكك عما تقومان بـه؛ حتـى ولـو لثانيـة واحـدة، وتركـز اهتمامك علـى الآخـر، ويحـدث ذلـك عندمـا تضغـط وبوعـيٍ علـى زر "التوقـف المؤقت" وتأخذ دقيقة لإعادة توحيدك مع الآخر، كيف يشعر فى تلك اللحظـة، وكيف كان يومه، وما يدور فى عقله.

منذ عدة أعوام، كان من التقليـدى أن تتجمـع الأسـرة حـول منضـدة الطعـام ويتحدثوا بشأن ما مرّ بهم من أحداث يومياً، وهناك مايُشـبه التقريـر يُقـدّم كـل ليلة ويتناول مايدور فى حياة كل منهم من تطور، ويؤمن العديد من الأزواج بـأن ذلك كان أهم وقت فى اليوم. وبالتالى، لكثير من الأزواج، لم يكن هنـاك حاجـة لتأسيس أى نوع من نظام التأكد؛ لأنـه يحـدث بصـورة أتوماتيكيـة تقريبـاً كـل ليلة، وبالرغم من ذلك، فالأوقات تغـيرت وربمـا يكـون هنـاك حاجـة لتأسيس قواعد حديثة للتأكد من الآخر.

كل زوج لديه عاداته وإيقاعه الخاص. فمثلاً، يذهب كل من جيرى وسيدنى إلى الجيمانزيوم أسبوعياً فى الصباح معاً، ويتصل كل من لارى وكلاى ببعضـهما البعض خلال اليوم من أجل تقديم تقرير عن الأخبار والمتغيرات أو أية نقاط ذات اهتمامٍ مشترك، وكل من جون وكامارين يخرجان للعشاء معاً كل ليلة أربعاء.

ما الذى يُجدى معك ومع شريكك؟ هل أنت بصفة عامة وقبل ذهـابك للنـوم ليلاً لابد أن توافـى شـريكك بالأخبـار والخطـط والأفكـار والمشـاعر والاهتمامـات والإنجازات؟ هل ترغب أن تتقابل مع شريكك على الغداء يوماً فى أسبوع؟ ربمـا

تُفضّل أن تأخذ قهوتك مع شريكك فى الصباح أو تذهبا إلى العمل معاً، ومهما يكن الزمان، أو المكان أو أى شيء قد يكون ملائماً لك، فمن الضرورى أن تحاول معرفة ماهو المُلائم لكليكما وتحتذى به، فالقليل من الوقت والجهد سيعود عليك بمنافع عدة فى كثيرٍ من الأوقات.

التأكد الرسمى

التأكد الرسمى فى العلاقة يتم من خلال عقد اجتماعات مُجدولة يتم فيها طرح قضايا الماضى والحاضر والمستقبل وتصنيفها، وفى هذا الاجتماع يشترك الزوجان فى صُنع سعادتهما نفسياً وبدنياً، فيمكنهما الاشتراك معاً فى القضايا التى يواجهانها والدروس التى يتعلمانها والإنجازات التى يُحققانها والتجارب التى يخوضانها، فالعوائق التى يمران بها مشتركة، وبعد كشف الجانب الشخصى كل على حدة يتحركان إلى عالم العلاقات الشخصية بينهما.

كلا الشخصين لديه الفرصة لأن يواجه الآخر بشروط هذه العلاقة، ويتضمن ذلك الأخبار الجيدة والسيئة - بمعنى آخر ما الذى يُجدى وما الذى لا يُجدى. التأكد من بعضكما يُذيب أية افتراضات قد تكوّنت، وتُعيدكما إلى سابق عهدكما.

وربما تتساءل: لماذا يكون من المهم أن تُصبح عملية التأكد رسمية وضرورية؟ يرجع ذلك إلى أن التأكد الرسمى يُضفى جواً من المصداقية، وتغيير نغمة المواجهة المعتادة إلى نغمة مميزة يجعل الشركاء يأخذان المسألة بجدية ويكسبان وقتاً وطاقة ذهنية يتم إعدادها مسبقاً، والتأكد الرسمى يمكن أن يكون أداة مساعدة لتعديل العلاقة فيحس كل طرف بقيمته عند الآخر.

عندما تبدأ فى مناقشة علاقتك، فربما تحتاج لتغطية هذه النقاط:

١- المشاعر عموماً حول العلاقة:

أ - هل تجد مايُلبِّى احتياجاتك؟

ب - هل تتحدث مع الآخر وتطلب ماتريده؟

ج - هل تشعر بأن هناك مَنْ يُنصت إليك؟

د - هل تشعر بأن هناك مَنْ يقف بجانبك ويُشجِّعك على النهوض؟

٢- عملية صُنع القرار:

أ - هل يتم اتخاذ القرار برضاك؟

ب - هل هناك وقت كافٍ للمناقشة والتقييم والتقدم؟

ج - هل تشعر أن أفكارك ومشاعرك يتم التعامل معها بجدية؟

د - هل هناك روحٌ مشتركة بخصوص القرارات؟

٣- الاتصـــال:

أ - هل تشعر بالأمان لتقول كل ماينبغى أن تقوله؟

ب - هل تشعر بأن هناك مَنْ يسمعك عندما تتواصل؟

ج - هل تشعر بالتشجيع وأنت تقول الحقيقة؟

د - هل تحس بأن هناك مَنْ يُشجِّعك فى أحلامك وأهدافك؟

٤- الأدوار والمسؤوليات:

أ - هل تشعر بأن تقسيم المهام مُجْد؟

ب - هل تشعر بأن كلاً منكما يقوم بدوره؟

ج - هل تشعر بأن حصة كل منكما فى المهام عادلة؟

د - هل هناك أى شىء تود تغييره؟

٥- النشاطـات:

أ - هل تشعر بأنك تقضى وقتاً كافياً مع الآخر؟

ب - هل تشعر بأنك فى حاجة لوقتٍ تقضيه مع نفسك؟

ج - هل تريد تجربة شىء جديد؟

٦- التخطيط والجداول والتنظيم:

أ - هل تواجه أية تعارضات أثناء وضع الجـداول وتريـد أن تتغلـب عليها؟

ب - هل هناك اتفاقيات مالية عادلة؟

ج - هل كل منكما لديه وقت كافٍ لإنجاز كل شىء تريده؟

يحتاج التأكد الرسمى إلى الاقتراب منه بمستوى معين من الاحترام. وبالتالى، من المهم أن يقوم كلاكما بتحديد وقتٍ كافٍ وترتيب الاجتماع فى مناخ مناسب؛ فمناقشة مثل هذه الموضوعات الهامة فى المطبـخ وأثنـاء رنـين الهـاتف والأطفـال يصرخون، وساعة الفرن تطن، ليس بالتأكيد هـو الطريقـة الصحيحـة لتصـل إلى الهدف. وكذلك محاولة الكلام عندما يكون أحدكما أو كلاكما يُعانى مـن ضغـوطٍ أو قلق بسبب شىء ما.

اختر الزمان والمكان المناسبين لكليكما. ابحث عن مكان خاص لك ولشـريكك لتتحدثا فيه، وذلك فى وقت يشعر فيه كلاكما بالراحـة، ويمكنـه الـتركيز علـى

الآخر. ومن الأفضل إذا فكرت فى الأسئلة والإجابات مسبقاً. أن تكون مستعداً وتتذكر أن كل شىء مُعدٌ فى عقلك. والأماكن الجيدة هى على الطرق السريعة وأنتما بالسيارة. أو المشى على الشاطئ. أو التنزه معًا.

فأنت ورفيقك فى حاجة إلى تحديد إلى أى مدى تحتاج للشعور بنبض العلاقة. فالأمر يرجع إليكما معاً لأن تتوقفا وتنظرا إلى كيفية سير الأمور.

الاهتمام الإيجابى والسلبى

فى بداية أية علاقة يكون تبادل الدفء والحب والود بين الطرفين متوفراً. فتتدفق كلمات الحب المعسولة:

"عيناك جميلتان"

"أحب شكلك فى اللون الأزرق"

"من المُمتع الذهاب معك إلى صالة الجيمانزيوم"

"إنك تصنعين أفضل بيض مقلى"

تتدفق تلك الكلمات بصدق من داخل كل منهما. وفى كل لحظة يقوم أحدهما بتوجيه اهتمامه الإيجابى نحو الآخر يكون مثل توجيه ضوء الشمس على الأزهار، فترتفع الروح المعنوية للطرف المتلقى لعبارات الإطراء.

ونتيجة لذلك يكون هناك تقديراً أكثر، وتكون الاستجابة ماهى إلاّ إعجاب متبادل، ويستجيب المتلقى بإغراق شريكه بالحب، فالاهتمام الإيجابى يعمل على إزهار ثمار الحب التى تستمر فى الازدهار بشكلٍ متبادل بين الطرفين، وهذه بالطبع هى مرحلة شهر العسل.

وبالتأكيد سيسقط المنظور الوردى اللون ليظهر الواقع. ففى مرحلة معينة سيتبدل الحال بين الزوجين، وفجأة تتحول "ياللروعة" إلى "ياللهول" ويبدأ الاثنان فى إدراك أن هذا الآخر الذى كان رائعاً قد تبدل، وتبدأ العيون الناقدة فى ملاحظة الأخطاء والتقاطها عسى أن يكون صاحبها غير مدرك لها، ويتحول الإدراك والاهتمام الإيجابى إلى ملاحظات نقدية ومُحددة، وتقريباً من لا شىء يبدأ كل من النقد والسخرية والمضايقة فى الزحف إلى العلاقة فيتبادل الطرفان العبارات التى تنُم عن ذلك:

"هل تركت أنبوب معجون الأسنان مفتوحاً مرةً أخرى؟"
"ألا تستطيع ترتيب ماصنعته من فوضى؟"
"هل يمكنك أن تملأ السيارة بالوقود ولاتُعيدها إلىّ وهى فارغة؟"
"هذه السُترة صغيرة جداً عليك"

وتتقلص قوة الاحتمال، وتُخيِّم عبارات المصارحة بالإحباط على الكلمات التى كانت يوماً ما جميلة، وينتهى شهر العسل.

ماذا حدث؟ ما الذى تغيَّر؟ الأمر ببساطة أن الاهتمام الإيجابى قد تحوَّل إلى اهتمام سلبى. فطاقة الطرفين مُركزة على بعضهما البعض ولكن الفارق أن التعبير

بالكلمات الجميلة تُحوَّل إلى كلمات تشوبها الخصومة، كتحول نبات اللبلاب الصاعد إلى الهبوط فى دوامة من النقد، والدفاع، والانتقام وهكذا حتى لايستطيعا رؤية النقاط التى كانت فيهم ذات يوم قيّمة. ليس هذا هو الأسلوب الأمثل لإقامة العلاقة ولكنه الأكثر شيوعاً فى عالم الواقع.

من السلبية إلى الإيجابية

إذا كنت ترغب فى أن تزدهر علاقتك فأنت بحاجة إلى التركيز على النقاط الإيجابية فى شريكك وليس العيوب، وبحاجة أيضاً إلى أن تتخيل شريكك كاملاً بالضبط كما *هو/و هى*. ففى النهاية تلك هى الصورة التى قابلتها بها أول مرة. عُد بذاكرتك إلى ذلك الوقت وانسخ فى عقلك الصورة التى كانت عليها شريكتك فى البداية، أى عندما كانت تقوم بأى شىء ويلقى قبولاً من جانبك - وقد يصل إلى حد وصفه برائع - ولايعنى ذلك ألاّ تنظر فى العيوب التى لاترضى عنها فى شريكك ولكن القصد هنا أن تنظر إلى الأشياء التى تُعجبك جنباً إلى جنب الأشياء التى لاتُعجبك.

والحفاظ على تلك الحالة يعنى أن تتذكر أن تروى النباتات، ويعنى ذلك أن تعود بذاكرتك إلى اختيارك، وتتذكر لماذا اخترت ذلك الشخص منذ البداية، والتركيز على هذه المميزات التى جعلتك تُحبه. فهناك شاب أعرفه أخبره صديق يكبره بأن يتوقف مع نفسه فى تلك اللحظات التى يشعر بالحب تجاه زوجته، ويكتب قائمة بالمميزات التى يُقدرها فيها، وبهذه الطريقة ووقتما تضايقه زوجته يعود إلى القائمة ليُحافظ على مشاعره الحقيقية

والأمر يحتاج إلى طرف واحد يُخرج نفسه من الدائرة اللولبية، ويُحوّل هذه الدائرة اللولبية السلبية إلى الدائرة اللولبية الإيجابية، ويتطلب ذلك من شخص واحد بأن يقف للحظة، ويعود بذاكرته إلى ماكان يُحبه فى شريكه، ويختار التركيز على ذلك وليس على ما لايحب، فمن هنا يمكنه أن يحوّل اهتمامه من النقد إلى التقدير. ولأن التقدير يجلب تقديراً مماثلاً فسيستجيب الشريك، وستعود الأمور إلى مجراها الطبيعى.

عينة للتغيير فى أسلوب التعامل

تقابل كل من كارى وآندى. وكان كلاهما سعيدا ومبتهجا بالآخر، وكانت مرحلة شهر العسل بينهما مليئة بملاحظات الحب وطوفان لانهائى من المجاملات وتقريبا تقدير دائم لكل من مميزات الآخر. أحبت كارى الطريقة التى يعبر بها آندى عن نفسه، وأحب آندى الطريقة التى تستمع كارى بها إلى كلماته، وأحبت كارى أسلوب آندى فى اختيار ملابسه، وأحب آندى شعر كارى الأشقر المجعد، واستمرت المجاملات، ولم يخجل أحدهما من أن يسرد منها دائما مايسعد الآخر.

ومضت ستة أشهر وتزوجا، وشعر آندى بالراحة مع كارى فترك لنفسه العنان ليظهر سلوكه، وأصبح مهملا فى بعض الأمور. فكان يترك أكواب القهوة نصف مملوءة على المنضدة، ويترك المناشف مبتلة على السرير، ويترك حذاءه أسفل درجات السلم، كل هذا أصاب كارى بالفزع، وبسرعة بدأت تشير إليه لينتبه آندى للحالة التى أصبح عليها.

ووجد آندى فى ذلك التغيير فرصة ليجعل كارى تعلم كَمّ الضيق الذى ينتابه عندما تنسى أن تُخبره عن رسائل هاتفية هامة، وأضاف أنه سيكون مُمتناً لها لو تركت الهاتف ولو لعشر دقائق كل ليلة ليستطيع إجراء بعض المكالمات، وبالرغم من أن هذا التغيير لم يكن صعباً إلا أنه كان تحولاً شديداً من حالة الحب والتقدير التى كانا عليها إلى الملاحظات الحادة والنقد اللاذع.

وفد فتح هذا التغيير الباب للملاحظات النقدية والتعليقات اللاذعة فى الأسابيع التالية، وقد شكت كارى بإصرار من عادات آندى ولجأت إلى الإهانات، وأخبرها آندى أنه لايُحب المناقشة أثناء مشاهدته للتلفاز. لقد كانا فى حالةٍ من الانسجام وفجأة تحول الاهتمام الإيجابى المتصاعد من ملاحظات إلى نقدٍ مُكثف.

وأخيراً لجأت كارى إلىّ، فقد كانت غير سعيدة لمَا وصلت إليه علاقتهما، وكانت تريد إيجاد حل، وشرحت لها أن طرفاً واحداً منهما يجب أن يعكس تركيز الاهتمام على النقاط السلبية فى الآخر، وسألت إذا كان كلاهما على استعداد للتركيز على مايُقدّره فى الآخر، ويتوقفان عن جعل الضيق يتملكهما، وأشرت إلى أن الرغبة فى ذلك مطلوبة، وأن أياً منهما يمكنه تغيير الآلية ليعود كل شىء إلى ماكان عليه؛ وذلك بأن يختارا التواصل وليس الثأر، ووافقت كارى على المحاولة.

وفى المرة التالية حاول آندى أن يستفزها بأنها سوف تخسر حساب أعمالها لأنها ليست نشيطة بصورةٍ كافية، وبسرعة سيطرت كارى على كلماتها قبل أن تخرج من فمها، وأخذت نَفَساً عميقاً واستعادت فى عقلها رغبتها فى تغيير

الموقف، وكانت تعلم بأن ذلك لايمكن أن يستمر، فحاولت تغيير الاتجاه السلبى بالتحول من اللوم إلى التقدير.

وقد بدأت كارى بجعل آندى يعلم بأن مايفعله يؤذى مشاعرها (تحولت من التحكم إلى المشاعر). ثم شرحت له أن أسلوب النقد والثأر لن يُجدى وأن علاقتهما أغلى وأثمن لكليهما، وليس أحد منهما يُريد إيذاء الآخر، وعن طريق تقدير المشاعر وليس السخرية منها تمكنت كارى من استرضاء آندى، وفتح حوار أكثر مصداقية عما كان يجرى بينهما.

الأخذ والعطاء

تكْمُن طاقة هائلة من العطاء فى قلب مَنْ يُحب، والعطاء هو التعبير عن المشاعر فى صورةٍ ملموسة، إنه كيفية الإعراب عن وفرة مشاعرك تجاه حبيبك، وكيف تصل إليه بالعاطفة، وكيف تمنحه ولاءك، فالعطاء لشريكك هو أن تمنح الحب لشريكك.

طُرُق العطاء

معظم الناس عندما يُفكِّرون فى العطاء، تجد أول شىء يخطر ببالهم هو الهدايا؟ فقد تربَّى معظم الناس منذ الطفولة على أن الحب يتم التعبير عنه من

خلال لفافات جميلة مُزينة بشرائط كبيرة، وبالرغم من أن الهدايا، بالطبع، تعبير مهم عن العطاء إلا أنها ليست الطريقة الوحيدة.

يمكنك أن تمنح شريكك الوقت، الاهتمام أو الجهد - فكل الهدايا بكافة المقاييس ذات قيمة، وأعظم هدية يمكنك تقديمها إلى شريكك هو شيء لايمكن شراؤه ألا وهو ذاتك، كالتطوع بالقيام بمهامها إذا كان ضغط العمل عليها شديداً، أو التطوع بالذهاب معها إلى طبيب الأسنان الذى تخشاه، كل هذه الأفعال قيّمة وتجعلها تحس بحبك الحقيقى، ومؤخراً قام ستيفن زوج ديبرا بالتطوع للعناية بكلبها فى نهاية الأسبوع لتتفرغ هى للقيام بمشروع هام. لقد كان ذلك نوعا من العطاء، ويعنى لها أكثر من أية زهور أو شكولاته أو مجوهرات. ببساطة أنت لايمكنك أن تضع دولارا فى شيء لايساوى. ولكن تلك الأشياء التى لايمكن إحصاؤها هى الأغلى.

تحقيق الأمانى لشريكك يعد من أحسن الطرق التى تعبر بها عن عطائك لمن تحب، وتحويل أمانى شريكك إلى واقع يمنحه إحساسا بأن اتحادكما معجزة. اطرح أسئلة لها علاقة بأهداف وأحلام وأمانى من تحب. بغض النظر عن حجم ميزانيتك فهناك دائما طرق لتحقيق تلك الأمانى، فإذا حلم مثلا بالذهاب إلى أفريقيا، ربما ستجلب الابتسامة إلى شفتيه إذا أهديته شريط فيديو أو ملصقات عن البلاد التى سيسافر إليها. وإذا كان يتوق إلى إجازة، فربما تغنى إجازة صغيرة فى شكل رحلة لمدة يوم إلى منتجع أو مجرد دعوة على الغداء. السر هنا هو الإصغاء وبعناية إلى مايرغبه شريكك، والبحث عن طرق خلاقة لتحقيقها.

أخيراً، قد يتخذ العطاء صور أفعال بسيطة كاحتضان الآخر، والإيماء إليها بطريقةٍ ما عندما تكون متوترة، وسؤالها عما فعلته فى يومها والإصغاء إلى كلامها باهتمام، وإحضار الشوربة لها عندما تكون مريضة، حمل كفيها عندما تكون خائفة، وأن تكون بجانبها فى حزنها، كل تلك الأشياء أفعال صغيرة للعطاء تصنع فرقاً كبيراً بين العلاقة العادية والمُزدهرة. وتذكر، أنه عندما تُشارك أحداً أفراحه فإنك تُضاعفها، وعندما تُشاركه الحزن فإنك تُقلل منه.

تبادل المُعاملة

آخر قضمة من الفطيرة يجب أن تذهب إلى أحدٍ ما. إذا كان كل منكما يُفكر فى أخذ آخر قطعة لنفسه، فسيفترض كلٌ منكما أن الآخر لايُفكر سوى فى احتياجاته ورغباته وليس فى الآخر - فكلاهما محبوس فى أسلوب "الأخذ". أمَّا إذا كان كلاكما يُفكر فى الآخر؛ فسيحاول كل منكما أن يمنح القطعة للآخر - وذلك تعبيراً عن أن كلاكما فى حالة "العطاء"، وربما سيقبل أحدكما، أو ستقوم بتقسيمها إلى نصفين فيمكن لكليكما أن تستمتعا بالمذاق الأخير. المهم هنا، هو الروح التى تتعاملان بها مع الموقف، وأن تُشعر الآخر بأنه يأخذ نصيبه طوال الوقت.

توجد بين الشركاء دائرة تبادلية للعلاقات، وتكون هذه الدائرة متوازنة بشكل نموذجى، وتدور بسهولة لأن كلاً من الطرفين يشعران بالحب وبأن هناك مَنْ يسمح لهما ويُقدِّرهما ويحترمهما بصورةٍ متماثلة فتبادل الأخذ والعطاء متساوى.

وعندما تنقطع هذه الدائرة. وسيل الأخذ والعطاء يُصبح غير متوازن، فسيشعر أحد الأطراف وربما كليهما بأنه مخدوع وغير مرغوب فيه، فيتوقف أحدهما عن العطاء كما كان يفعل سابقاً ويستجيب الآخر بالانسحاب أيضاً، وفجأة تُصبح العلاقة ليست أخذاً وعطاء ولكن أخذاً وأخذاً، ومع طرفين كلاهما يأخذ ولايُعطى سيجف نبع الحب بسرعة شديدة.

وعندما يختل التوازن فى العلاقة التبادلية، تظهر صفحات متوازنة خفية فى اللاوعى لدى كل منهما، ويبدأان فى الحفاظ على تسلسل الأفكار من فعل ماذا، ومن أعطى ماذا لمن، ومَنْ يدين للآخر بالجميل، والوقت، والاهتمام، والحب أو أى شىء آخر. إذا تصاعد الموقف ولم يتم التعامل معه بحِكمة، ستأتى عواقبه فى كل مرة حيث يتفاقم الغضب إلى نفور، والنفور كما نعلم يُولِّد المشاكل.

ومفتاح تجنب مثل هذا السيناريو هو أن نعى متى يختل توازن نسبة الأخذ والعطاء، وأن نتعامل مع ذلك فى الحال بأن نُعطى ونمنح، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الاتصال الواضح والتفاوض؛ حتى يشعر كل منهما مرة أخرى بأهميته لدى الآخر.

المخاطر التى تُحدق بالتبادلية

هناك أربع طرق يمكن أن تخل بدائرة الأخذ والعطاء:

١- عندما يُعطى أحدهما قليلاً جداً.

٢- عندما يأخذ أحدهما كثيراً جداً.

٣- عندما يأخذ أحدهما قليلاً جداً.

٤- عندما يُعطى أحدهما كثيراً جداً.

تنبثق الشكوى من أول ديناميكية - عندما يُعطى أحدهما قليلاً جداً، ودائماً مايكون أحدهما لديه توقعات لايتوقعها الآخر، ويشعر ببعض الفتور من شريكه؛ لأنه لم يُعطه مايحتاجه أو يريده، وربما ينتهى الأمر بإحساسه بأنه مخدوع أو أنه أمرٌ مُسلم به، ثم تظهر أعراض مرضية على العلاقة، وإذا كان شريكك، من منظورك، يعطى القليل، فستحتاج إلى أن تواجه الموقف مباشرة، وتتفاوض من أجل الوصول إلى الحل الذى يعيد التوازن.

وذلك واحد من هذه السيناريوهات التى تكون فيه خطوات التواصل الفعال (القانون الخامس) مفيدة للغاية، وستحتاج لأن تبدأ بفهم ما الذى تريده من شريكك، وقولك ببساطة إنك تحتاج إلى "المزيد" ليس كافيا؛ فيجب أن تصرح له بالتفصيل ما الذى تريده "أكثر". وإذا لم يمنحك شريكك ماتريده أو تبغيه فى التو واللحظة؛ فمن المحتمل لأنه لايعرف ماذا يعطيه لك أو كيف، وكلما ساعدته أكثر ليعرف الكثير عنك وكيف يمنحك ماتريده، أصبحتما أكثر سعادة.

ودائما يعنى العطاء القليل، الأخذ الكثير، وأولئك الذين يأخذون أكثر من نصيبهم العادل يستنزفون شركاءهم، وبصفة عامة؛ يطغى الضيق على مستوى الأخذ والعطاء، وذلك بعدم توفير مايملكه من موارد لإشباع الآخر، فإذا أخذ شريكك منك الكثير دون أن يعطى فى المقابل فسيتضخم الشعور بالاستياء داخلك، وستحتاج إلى التوجيه والتكيف قبل أن يفوق الأمر احتمالك.

ومن المحتمل أن يقوم أحدهما بإفساد التوازن التبادلى بإعطاء الكثير أو أخذ القليل، ويقع معظم الأزواج فى هذا الفخ، لأنه يبدو لهما وكأنه أكثر الطرق التى لايبدو فيها أنانياً. كلمة "أخذ" تبدو أنها سلبية وتحمل بين طياتها معنى الطمع. ولكن، مايهم حقاً فى العلاقات هو تَقَبُّل مايُقدمه لك الطرف الآخر.

ويمكن لخلل فى التوازن أن يحدث إذا رفض أحد الشريكين أن يخرج من دائرة العطاء إلى دائرة الاستقبال، فبعضهم يقول إنه يفعل ذلك بدافع من الحب أو الكرم، ولكنهم يعوقون التدفق الطبيعى للأخذ والعطاء؛ وذلك بإفساد التوازن فى عقل كلٍ من الطرفين.

فعلى سبيل المثال، كان دانيال يُغرق شريكته لين بالهدايا الثمينة والعروض السخية، فقد كان يصحبها للتسوق ويشترى لها ملابس باهظة الثمن، وكان يقوم بأشياء جميلة مثل صيانة سيارتها، وعندما قدمت لين هدايا - مادية وغير مادية - فى المقابل، رفض دانيال وقال: "إن الهدية الوحيدة التى يُريدها هى أن تكون سعيدة دائماً".

لم تشعر لين بالسعادة ولكنها أحست بالذنب، فهى لم تكن تستطيع أن تعى الحقيقة، وفكرت أنه ربما أيضاً تكون قد راودته نفس الفكرة، وذلك بوعيٍ أو غير وعى، وعندما رفض دانيال عروض هداياها كان يخل بالميزان؛ وقطع تدفق الأخذ والعطاء، فقد أنكر دانيال سعادة لين وهى تعطى حبيبها هدية.

فالعطاء الفائق والأخذ القليل سيُسبب ضرراً للعلاقة، فبكلتا الطريقتين سيختل الميزان، والطريق الوحيد الموثوق للحفاظ على تدفق سيل الأخذ والعطاء

هو أن تعطى شريكك من قلبك، دون اتباع برنامج، وتسمح لشريكك أن يقوم بنفس الشىء فى المقابل. فليس هناك نقاط إضافية لمن يُعطى أكثر ويأخذ قليلاً؛ ولكن الإضافة تكون عندما يشعر كلاكما بنفس التقدير والود والأفضلية.

العطف كطريقة للحياة

فى المدرسة الثانوية التى التحقت بها، كان هناك بند بالتقرير المدرسى بعنوان "الاهتمام بالآخرين" حتى وأنا فى تلك السن لم أكُن أتخيل لماذا الاهتمام بأى شخص آخر غير نفسى يُعد قيما ويستحق أن أحقق فيه درجات عالية، وبدا أنه من الأفضل أن أكون مهتمة فقط بما أشعر به، وما الكتاب الذى أريد قراءته أو الألعاب التى أريد أن ألعب بها، وأن أكون مهتمة بنفسى فقط، وكان هذا التفكير مقبولاً بالنسبة لى.

وكسيدة ناضجة أدركت أهمية الاهتمام بالآخرين. ولكنى الآن أسميها: "عطف". أعتقد أننى قد تعلمت الكثير عن العطف عندما أصبحت أمًا؛ فقد تحول اهتمامى الزائد بنفسى إلى طفلتى فقد كنت أحتضنها فى كل الأوقات، وهى دائماً لا تُفارق أفكارى حتى وأنا لا أقوم بعمل شىء لها أو معها، فمنذ لحظة ميلادها، كانت سعادتها هى من أولويات اهتمامى.

العطف هو أعلى وأطهر درجات الرعاية؛ فهو مثل الملاك الحارس الذى يشرف على سعادة الآخر. فالعطف به روح الكرم، والرأفة ولايعرف حدودا. فهو

غير أنانى، يهتم بالآخرين ومُلتزم بغير تطفل أو استبداد، وفى الأساس، العطف هو أن تفتح قلبك وتمنح الخير لشخصٍ آخر.

الرقَّة فى الحياة اليومية

الرقَّة هى أن تجعل شريكك يحس بأنك مهتم وله أهمية بالنسبة لك وأنك تُفكر به، ويعنى ذلك أن تقوم بفعل أشياء بتعمد لتُظهر حبك. إنها القيام بالتنبؤ بما يُحبه شريكك، ويُريده ويحتاجه ثم تخرج عن روتينك وتمنحه إياه.

تظهر الرقة غالباً من خلال أشياء صغيرة، ولعلك سمعت مقولة: "أشياء صغيرة هى التى تحدث فرقاً". الحياة فى أغلبها سلسلة من التفاصيل الصغيرة مربوطة مع بعضها البعض؛ وعندما تستغرق وقتاً لتصنع بعض التفاصيل بصورة أجمل لشريكك؛ فإنك تُغذيه بحبك وتجعل حياته أفضل؛ لأنك جزء منها وتُشعره بمدى اهتمامك به.

من السهل أن تكتشف طرقاً تُعبر بها عن اهتمامك بمشاعر الآخرين. افعل أشياء صغيرة دون أن يطلبها أحد منك. قُم بإعداد منشفة نظيفة لزوجتك فور خروجها من الاستحمام، خُذ قميصها المُفضل إلى الخياط ليُعيد الزرار الذى فُقِد، أو اشترى لها الصابونة التى تُحبها. فمن خلال هذه الأفعال الصغيرة تُخبر شريكك أنه من الأولويات بحياتك وسعادته ورفاهيته هم شاغلك الأهم.

فمثلاً، عندما كانت دونا فى حالة من الحزن فى أحد أيام الأحد المُطرة، خرج مات وأجَّر بعض الأفلام القديمة التى يُحبان مشاهدتها. هذا التصرف البسيط مس قلبها وربط بينهما أكثر، وأضاء ليلتهما بهجة وسعادة.

لايجب أن تعنى الرقة فى كل الأحوال، الرومانسية ولكنها يمكن أن تكون فى الروح التى تُحركك. كنت مؤخراً فى رحلة عمل وأردت من زوجى أن يُرسل إلىّ بالبريد الليلى كابل إضافى للحاسب الآلى. وفعل ذلك ووضع رسالة قصيرة داخل الطرد تقول: "إنى أفتقدك وأفكر بك ولا أستطيع الانتظار حتى أراك عندما تعودين للمنزل". لقد كان جميلاً منه أن يُرسل الكابل ولكن تلك الرسالة جعلت الطرد شديد الخصوصية بالنسبة لى.

حاول وضع بعض الرسائل الصغيرة التى تُعبر عن اهتمامك: "هذا هو الوجه الذى أحبه". "إنك تعنى الكثير بالنسبة لى". يمكنك أن تضع مثل هذه الرسائل فى أماكن غير متوقعة مثل دولاب الجوارب، جيب السُترة، فى الثلاجة. هذه الرسائل ترسم الابتسامة على وجه شريكك وتفتح قلبه وتمس وتر الخصوصية.

فى بعض الأحيان يتم تقدير الرقة عندما تفعلها فى السر، وأسمى ذلك بالحالة، وهذه الحالة تشعر بها عندما تكون سعيداً وتفعل أشياء خيِّرة للآخرين، وتبعث البهجة فى قلوبهم دون انتظار أن يلحظوا ذلك فى المقابل، وعندما تقوم بدور الجنى نحو مَنْ تُحب، فإنك تبحث عن الفرص لتصنع أشياء خفية تجعلها تبتسم أو تضحك. مثلاً، يمكنك أن تُجدد اشتراكها فى مجلتها المُفضلة، أو تدفع قيمة اشتراك جراج لسيارتها.

إن الرقة ليست صفة وراثية يولد بها البعض ويفتقدها البعض الآخر. ورغم أن بعض الناس قد يكون مُهيأ لها أكثر من الآخرين إلا أن كل شخص بإمكانه أن يتعلم هذه الصفة. فكل ماتتطلبه هو الإدراك والاستعداد لإسعاد محبوبك. بالإضافة إلى قليلٍ من الإبداع.

احترام شريكك أو شريكتك

الاحترام يعنى أن تفخر بشريكك، وإذا فخرت به، فستُقدر وجهة نظره، وتستمع إلى كلامه وتحترم مشاعره، وهذا يؤدى بدوره إلى أن تُعامله بإجلال.

فاحترام الشريك هو ماسيمنعك من الشعور بالإحباط أو أية مشاعر سلبية تحس بها نحوه.. فشريكك هو محبوبك وليس مجرد حقيبة، فأثناء قيامها بدعمك والوقوف بجانبك عندما تحتاج تنفيساً لمشاعرك، فهدفها ليس تحمل الجانب الأعظم من تلك المشاعر "فالعودة من العمل بعد يوم مُرهق والصراخ فى وجه زوجتك يُعد عدم احترام لها من جانبك". تذكر دائماً أن شريكتك هى حليفك وليس عدوك، عاملها على هذا الأساس.

مهما تكن الطريقة التى تتحدثين بها إلى شريكك فهى انعكاس لمدى احترامك له، فلن تقومى بالحديث مع شخص تحترميه بسخرية وتُقللى من شأنه فذلك لن يكون ملائماً؛ فالحديث بطريقة حادة تجرح مشاعر شريكك أكثر من أى جرح بدنى. خُذ حذرك من نبرة صوتك التى تتحدث بها إلى شريكك، فهو يستحق أن تُحادثه باحترام كالذى تتحدث به مع أى شخصٍ آخر ذى مكانة عالية.

ومهما كانت طريقة تعاملك مع شريكك فى وجود آخرين فهى انعكاس آخر لاحترامك، فإذا وضعت من حولك فى مكانة عالية فلن تُفكر فى التقليل من شأنه، ولن تقوم بتصحيح مايقوله أو تعترض على قوله أمام الآخرين، ولن تُقاطعه أثناء حديثه، فهذا علامة على أنك غير مُهتم بما يقوله.

لقد ذهبت لتناول العشاء منذ فترة مع زوجين، وقد صدمنى الزوج الذى كان يُقاطع الزوجة كلما حاولت أن تتكلم، وفى كل مرة يفعل ذلك، كنت أراها تنطوى على نفسها. من الواضح أنه لم يكن يحترم عقليتها أو طريقة تفكيرها.

عندما تُجازف أنت وشريكك، على كل منكما أن يتحمل مسؤولية الآخر ويكون أفضل سند له، فمثلاً عندما اصطحب ديفيد "لان" إلى عشاء عمل كان يبذل قصارى جهده ليُعطى انطباعاً جيداً عن لان؛ لأنه يحترمها، فقد كان سلوكه هو التدعيم لها.

يتطلب الاحترام أن تعطى شريكك ماينفى الشك إذا ماكان هناك سؤالاً عن تصرفاته أو دوافعه؛ فالقفز إلى استنتاجات تتهمه يُشير إلى عدم الثقة، والثقة تسير جنباً إلى جنب مع الاحترام، فالاحترام يعنى أن تؤمن بأن شريكك برىء حتى تثبت إدانته، وأنك تقف بجانبه خلال عملية إثبات ذلك.

الاحترام يُخرج أفضل مافى نفس كلٍ منكما. فكل منكما يشعر بمسؤوليته تجاه وجهة نظر الآخر فيه، وبالتالى يوحى إليه بالتصرف بتقدير. فعندما يحترم شخصان كلٌ منهما الآخر فإحساسهما الذاتى بأهميتهما يزداد وتزداد قوة الترابط بينهما.

إن طريقة مُعاملتك لمن تُحب وكيفية معاملته لـك تُحـدد مـدى قـوة العلاقـة. الاهتمام الذى يمنحه كلٌ منكما للآخر، وسيل الأخذ والعطاء والرقـة التـى يغمـر كل منكما الآخر بها كلها طرق يمكن أن تقدر شـريكك بـها وتُقـوّى مـن خلالهـا أواصر اتحادكما. اعتن بالعلاقة التى بينكمـا، فـهي كالحديقـة الجميلـة تحـوى معجزات رائعة يمكن أن تحدث ولكنها تتطلب وقتاً وحباً واهتماماً وطاقةً وجهداً تبذلانه معاً.



القانون التاسع

التجديد
هو سر طول العمر

♥

السعادة الدائمة

تعنى القدرة على إبقاء العلاقة مُتجددة وحيوية.

حاولت البشرية ولعدة قرون البحث عن سر الخلـود، ولقد بحثنـا فـى كـل أنحاء العـالم عـن ينبـوع الشباب، واخترعنـا عـدداً لانـهائى مـن مسـتحضرات التجميل والجرعات والنظريات ولازال سر الخلود يُحيِّرنا.

وخلال ذلك، فأصدقاؤنا الصامتون على هذا الكوكب منذ فترة ماقبل التـاريخ - سلاحف البحر العملاقة - تُجدد نفسـها وبـهدوء ومنـذ آلاف السـنين، فـإذا فقدت إحداها قدماً فإنها تنمو مرةً أخـرى، وإذا دمـرت صدفتـها التـى تحميـها فإنها تُجدد نفسها، وتعيش السلاحف بهذه الطريقة، ويبدو أنـها تنقرض فقط على يد صائديها، فقد اكتشفوا أن سر طول العمر هو التجديد.

وهكذا أيضاً مع الحب. فالسر الحقيقى لجعل العلاقة تدوم هو أن يكون لديك القدرة على تجديد الحب والإبقاء على الشراكة قوية تتسم بالحيوية، وإذا فقدت جزءاً من هذه العلاقة فعليك بتجديدها، وإذا دمر جزء عليك بإصلاحه، وعندما تكون قادراً على غرس حياة جديدة فى علاقتك مرة بعد مرة فستكتشف سر الحياة السعيدة للأبد.

الحفاظ عليها مُتجددة

واحد من الأسئلة التى تتكرر كثيراً فى العلاقات ذات المدى الطويل هى، "ماذا حدث للسحر؟". يمكن أن تفقد شرارة الحب الأولى بعضاً من لمعانها بمرور الوقت، ويجد الطرفان نفسيهما يتوقان إلى الأيام التى كان حبهما فيها شديداً، ورباطهما واضحاً، وحماسهما المشترك إلى زواجهما حياً، ويتساءل الزوجان ما الذى يحتاجانه لتغذية علاقتهما بنفس الطاقة؟ وأين الشرارة والإثارة التى كانت تُغذيها فى البداية؟، والإجابة فى غاية البساطة؛ فأى علاقة فى حاجة دائمة إلى دعمها بصفةٍ دائمة بطاقة جديدة ومتجددة. كيف؟ من خلال الأفعال التلقائية، والضحك، وإعادة تجديد حياتكما المشتركة، والقيام برحلات.

التلقائيـــة

التلقائية هى العنصـر الأساسـى للحيـاة، وإذا عرّفناهـا، فـهى الأشياء غـير المتوقعـة، ولايمكـن السيطرة عليـها، وهـى مفاجئـة. فـالروتين يُصبح متوقعـاً، ومُعتاداً، وللإبقاء على العلاقة متحفزة فأنت بحاجة إلى اللعب، والمرح، والإبداع والمفاجأة.

فكّر فى الأوقات التى مرت فى حياتك كنت فيها تلقائياً. ماذا حـدث؟ لقـد تم إبعاد الجزء التحليلى، والمتعقل، والمنطقى وقمت بفعل شيئاً عفويـاً، مجنونـاً وأحمقاً. ولكنه كـان شعوراً رائعـاً. فـى العلاقـات، يمكـن أن يعمـل الإحسـاس بالتعجب على إخراج العلاقة من سُباتها.

منذ عدة أعوام مضت، قال لى زوجى: "يوم الجمعة، سنذهب أنا وأنـت إلى مكان ما. استعدى أمـام البـاب فـى الرابعـة مسـاء وسأقوم بتحضـير الحقـائب، ومهمتك الوحيدة هى أن تكونى مستعدة فى الميعاد". لم أكن أعرف كيف أفكـر. فلم يكن ذلك عيد ميلادى، أو العيـد أو عيـد الحـب، ولم يكـن عيـداً قوميـاً أو إجازة نهاية الأسبوع، وحسبما كنت أعلم، لم نكُن نحتفل بأية مناسبة، ورفض أن يُخبرنى بالمزيد وأمضيت باقى الأســبوع أفكّـر فـى الأغـراض والمنطـق والمنـاخ وتساءلت: "هل يمكنه حقاً أن يجمع حاجيـاتى، وفـى وسـط الأسـبوع؟" كنـت أتحرق شوقاً.

وفى يوم الجمعة، كنت مسـتعدة أمـام البـاب فـى الموعـد المحـدد. ودخلنـا السيارة وذهبنا إلى مطار بوربـانك، وبينمـا يقودنـى إلى بوابـة عليـها لافتـة لاس فيجاس، فهمت أنه ينوى قضاء نهايـة الأسبوع فـى مدينـة الأضـواء، وبعـد أن

تحققنا من الحجز فى الفندق قادنى وأنا مُغمضة العين فى الرُدهة، ثم قادنى إلى صالة العرض، حيث حجز لنا مقعدين فى الصفوف الأمامية لأُشاهد ممثل الكوميديا المُفضَّل لدىَّ، وتلك هى واحدة من أكثر الذكريات المفاجئة والمرحة التى قدمها إلىَّ، والتفكير فيها يجعلنى أشعر بالسعادة ويرسم الابتسامة على وجهى.

التلقائية يمكن أن تكون فى أكثر من صورة. يمكن أن تأتى كلحظة سحرية من أحد الطرفين، كما فعل زوجى، أو ربما تأتى من قرار مشترك للقيام بفعل شىء ما. هذا الفعل يمكن أن يكون فى منتهى البساطة مثل أن يسيرا فى الحديقة، وفجأة يُقررا الذهاب إلى حفل صاخب، أو يذهبا للرقص أو قيادة السيارة إلى القرية، حجم الفعل ليس مهماً، المهم هنا هو أن تسمح لنفسك بأن تخرج من هذا الروتين وتتوقف ولو للحظة للهو معاً، وفى النهاية، اللهو هو الذى يُبقى على العلاقات مثيرة.

الضحـــك

الضحك هو واحد من أفضل الأوقات سعادةً فى الحياة، ويمكن أن تستمتعا به معاً. فيمكن أن يرتفع بروحك ومزاجك ويُدفِّئ قلبك. عندما يشترك اثنان فى هبة الضحك فهما يحتفلان بالروعة والابتهاج. الضحك معاً يُقوِّى الروح التى تربط بينكما. ابحث عن حس الدُعابة فى الحياة اليومية على قدر المُستطاع. ابق على أذنيك وقلبك مفتوحين لالتقاط اللحظات المرحة، أو تذكر نشاطاتك أو ذكرياتك التى ضحكتما عليها معاً فى الماضى. أعرف زوجين كان يُحبا الأفلام

الكوميدية، وكلما شعرا أنهما بحاجة إلى تغيير يقومان بتأجير أحد هـذه الأفـلام فى إحدى الأمسيات ليضحكا معا، وهناك زوج آخـر وهمـا بـام ولويـس ينتـهى بهما الأمر إلى الضحك كلما ذهبا لممارسة الباتيناج وذلـك لأن لويـس لايُجيدهـا، وكلما فعلا ذلك فهما يبقيان على علاقتهما حياة ومتوهجة، فالطريق الذى تمشى فيه مع شريكك ملـئ بالصدمـات وأنـت بحاجـة لأن تتشـاركا الابتسام وتشعرا برجفة الضحك فى أعماقكما، وأن تكونا قريبين من مصدر السعادة، وتزيـدا مـن حيوية العلاقة بينكما.

وغالبا، عندما يبدأ الشخص فى البحث عن شريكه فهو يبحث عن الشـريك المثالى، والذى يميل دائما إلى الدعابة، ويكون ذلك بسبب أن هناك شيئا مشتركا بينكما يجعلكما تضحكان، فعندما تجد أنت وشريكك أشـياء مضحكـة تضحكمـا معا فأنت تنحاز وتتوحد مع الجزء الطفولى داخـل كـل منكمـا، فالسـعادة التـى تشعر بها عندما تضحك أنت وشريكك على نفس الشىء بأحد الأفلام، أو عندما تجد نكتة هزلية تثير السخرية، يمكن أن تسـتدعيها كلمـا بدأتمـا فـى الضحـك معا. فهذا الفعل سيجددك مرة بعد مرة.

إعادة تشكيل واقعك

لقد أخبرنى "مارتى" و"رونى" عن برنامج حياتهما، فهو طبيب أسنان وهى مستشارة. فى كل عشر سنوات، يأخذان سنة إجازة ويقومان فيـها بمغـامرة لهـا شـقان. الأول هـو التخلـى عـن مسؤولياتهما فـى السـنة التاسـعة ويرسـلا إلى منافسيهما ومرضاهما وزبائنهما ليخبروهم بذلك، والثانى أن يدخـلا فـى مغـامرة

لمدة عام. وللإبقاء على علاقتهما نشطة فهما يُعيدان تشكيل واقعهما كل عشر سنوات.

فنحن نقضى الكثير من الوقت لخلق مناخ مُريح لحياتنا التى تبدو متعذرة الفهم للتفكير فى تغيير كل شىء بمجرد أن نستقر. ولكن تحريك الأشياء هو الذى يجعلك أنت وشريكك راضيين باختياركما وتعيشا فى حالة جميلة من التجديد المستمر.

تغيير الظروف

يعيش كل من هال ومايرا فى بوسطن منذ ٣٤ عاماً. وهال كان سعيداً فى منصبه شبه التقاعدى كمستشار إدارى، وكانت مايرا تُدير مركزاً محلياً للرعاية لعدة أعوام، وكانت حياتهما تسير بشكل طبيعى فهما مرتبطان ببعضهما البعض، ولكنهما غير متحمسين لزواجهما. كل شىء كان - كما يصفاه بلا مبالاة "جميل".

وقد كانت مايرا هى صاحبة الفكرة الأولى فى تغيير حياتهما وإعادة تشكيل زواجهما، وتذكرت أن أسعد لحظات حياتهما كانت عندما انتقلا إلى بوسطن؛ فهى مدينة جديدة بالنسبة لهما. فقد أعدا منزلهما وتقابلا مع أصدقاء جدد وأسسا حياة جديدة معا، وأدركت أنها إذا نجحت حياتهما ذات مرة، فلِمَا لاتنجح مرة أخرى؟ وقد اقترحت على هال أن يبيعا منزلهما، وينتقلا للحياة فى أريزونا خاصةً وأن أطفالهما قد كبروا، وانتقلوا للحياة فى مكانٍ آخر. فقد أحب

كلاهما قضاء الإجازة هناك، ولأن هال كان يمكنه القيام بعمله فى أى مكان فلم يكن هناك عائق يمنعهما من الانتقال.

قاوم هال فى البداية؛ فقد كان يشعر بالارتياح حيث هو، وقال إنه أصبح "كبيراً فى السن" ليبدأ من جديد. ولكن مايرا أصرَّت، واستجاب هال لوجهة نظرها. لقد عاشا معاً نفس الحياة حتى إنه لم يعُد يشعر بها ولكنها كانت فقط "جميلة"، وكان يبلغ من العمر ٥٥ عاماً وأمامه على الأقل ٣٠ عاماً أخرى ليحياها، وبالتأكيد لم يكن يريد أن يعيش مجرد حياة جميلة "فى هذه الأعوام الثلاثين" فوافق على الانتقال.

وأصبح هال ومايرا صغاراً فى السن مرة أخرى. كانا سعداء وهما يقومان بتنظيف منزلهما وأحسا بالحب مرة أخرى من خلال الذكريات المخزونة، وأعدا نفسيهما وركبا السيارة عبر البلدة إلى منزلهما الجديد، وتوقفا كثيراً على الطريق ليشاهدا علامات الحدود التى لم يروها من قبل، وعندما وصلا إلى أريزونا وشاهدا منزلهما الجديد الخالى وهو بانتظارهما ليصنعا ذكريات جديدة فيه تأكدا من أنهما قاما بالاختيار الصحيح.

أنت تحتاج فى بعض الأحيان إلى أن تُحرك الأشياء لتحرك حياتك. وإذا كان حزم أمتعتك والانتقال لمكانٍ آخر قاسياً، فهناك العديد من الطرق التى يمكن أن تُعيد تشكيل حياتك بها. يمكنكما أن تحصلا على دروس فى الطهى معاً أو تتعرفا على أشخاص جُدد. مارسا رياضة بدنية معاً. أعيدا ترتيب الأثاث فى منزلكما، كما يمكنكما أن تتخلصا من الأشياء القديمة والمكسورة وتشتريا قطعاً جديدة. حاولا أن تُغيرا من روتينكما اليومى؛ فإذا كنتما عادةً تذهبان للعمل فى

سيارتين مختلفتين فيمكنكما على الأقل أن توفقا وقتا فى الصباح تقضياه معا. قوما برحلة، حتى إذا كنت تظن أنك لن تستطيع الذهاب إلى مكان كنت دائما تود الذهاب إليه. قوما باستبدال أدواركما ومسؤوليتكما لمدة أسبوع. حاولا كل شىء ومع أى شىء، فليس هناك حدود عندما يكون الأمر خاصا بحيوية علاقتكما.

الإبداع المشترك

يحدث الإبداع المشترك عندما ينجح شخصان فى استخدام إبداعهما وطاقتهما وحماسهما لجلب شىء ما جديد إلى الحياة. فليس المهم ما الذى يبدعانه، ولكن المهم أنهما خلقا شيئا خارج الرابطة التى انصهرت بينهما. يمكن أن يكون ذلك فى صورة طفل، عمل، منزل، حديقة، حادث، سيارة جديدة، مهنة، رحلة، أى شىء يشجعهما على تجميع طاقتهما ومواردهما لتأسيس حياة جيدة.

الإبداع المشترك هو أفضل تعبير عن الالتزام لأن الكينونات الجديدة التى ظهرت تساعد على بناء مستقبل مشترك، وبالنسبة لطول المدى، فليس كافيا لمس حدود حياتهما معا. فمثلا، تعيش جيلان وماركوس فى منزلين منفصلين ويقودا بنفسيهما سيارتهما التى اختاراها، وبينما كل منهما مهتم بمشروع الآخر، لم يهتم أى منهما بالدور الفعال فى تشكيل مشروع جديد "لنحن". ورغم أن ذلك مشروع جيد ومناسب لهنا للعيش معا من ناحية إلا أنه يقضى على

فرصة الحياة لمدى طويل، وذلك بإهمال صنع أى شىء لصالح مستقبلهما المشترك.

على الجانب الآخر عندما تزوجت كاترين من برنارد، قاما معاً باتخاذ قرار إعداد منزلهما معاً، وذلك بدلاً من أن يتعايشا معاً كأمرٍ مُسلَّم به. القيام بتأسيس منزلهما المشترك والتفاوض وتكوين مظهر خارجي لكيانهما كأسرة جعل المنزل مشروع "نحن" وأصبح رمزاً لحياة جديدة كوناها معاً، ورغم أن سكنهما لايضمن بقاءهما معاً، إلا أنه يُقوِّى من رباطهما ويُبقيهما فى حالة "نحن".

وخلال مشوار أى علاقة، فسيكون من الضرورى لك ولشريكك أن تتحدا بقوة لتشكيل وتحقيق أهداف مشتركة من أجل بناء حياة معاً، وفى كثيرٍ من العلاقات ذات المدى الطويل، يعمل الزوجان معاً لتشكيل بعض القواعد مثل منزل، إنجاب أطفال أو إيداع سندات مالية مشتركة. هذه المشاريع تُبرز وربما ترمز إلى الرباط بينهما، والاستمرار فى تشكيل التعاون والروابط إلى ماوراء هذه القواعد هو ماسيجعل علاقتكما مزدهرة.

والأخذ بما سبق من شأنه أن يُحيى الروح، فهو يمس الخيال ويدعو الروح للحياة متجسدة فيك، وهو يوقظ الأجزاء الساحرة داخلك ويقوم بتوسيع حدود مايمكن أن تقوم به. فلن تجد إذن أفضل طريقة للإحساس بهذا التطور الإعجازى سوى مع مَنْ تُحب.

ازرعا حديقة معاً. اشتركا فى البحث عن سيارة واشترياها. قوما ببناء منزل. خططا لرحلةٍ ما. مهما يكن الشىء الذى تختاران القيام به معاً؛ فاستثمار الوقت

والطاقة سيسير جنباً إلى جنب بجوار تذكيرك برباط الروح بينكما وتجديد علاقتكما.

عامل الشرارة

اللحظة التى تتصل بها بمَنْ تُحب، يفرز فيها بسرعة عامل الأدرينالين فى دمائك، ومايُسمى بالكهرباء التى تحدث بين اثنين هى ما أسميه "عامل الشرارة". فهذه الشرارة تحدث عندما تتسبب الكيمياء فى جسدكما فى إسراع ضربات القلب، ويزداد تدفق الدم، وتتأهب أجهزة الاستقبال فى جسدك. والشعور بالحياة يُسمى بالانجذاب والعاطفة، وهذا الشعور سحرى وبه تنويم مغناطيسى قد يتحول إلى إدمان.

عندما يبقى اثنان معاً لمدة طويلة، يمكن أن تتوقف هذه الشرارة. فالتعود، والتنبؤ، والروتين يخلقون جميعاً نوعاً من الاستقرار، والأمان والدوام ولكنه لايُشعل شرارة الحب، وبمرور الوقت يمكنك أن تُرى شريكك شيئاً مُعتاداً ومُريحاً مثل بنطالك الجينز القديم، وقلما يوحى بنطالك الجينز القديم بالحب. إذاً ماذا تفعل إذا توقفت شرارة الحب بينكما؟

البحث عن شرارة الحب

بعض الناس يقولون: "عندما يخفق قلبك فإنك بالفعل كذلك. أمّا إن لم يخفق فأنت ليس كذلك"، فهم يتاجرون بفكرة قديمة وهى أن خفقان قلب الإنسان هو شيء ليس للإنسان إرادة فيه، ولايستطيع فعل أى شيء حياله، وأن شرارة الحب هى وليدة الصُدفة ويرونها وكأنها شعور عاطفى ينتاب الإنسان من الداخل وليس من الخارج، وعليه فإنك والطرف الآخر مسؤولان عن إشعال شرارة الحب.

ربما قد شعرت بالاستقرار الداخلى نتيجة التعوُّد وأصبحت متواءماً مع روتينك، وربما لم تحاول أنت وشريكك أن تخرجا معاً منذ وقتٍ طويل، أو ربما الوظيفة والكدح اليومى قد استغرقا معظم الوقت مؤخراً. فمن اليسير أن تصل إلى الرضا الذاتى دون أن تُزعج نفسك فى الاستعداد بالمجهود المناسب للإبقاء على حيوية علاقتكما.

فالشرارة لاتتوهج ثم توقف نفسها. فإذا قمت ذات مرة بإشعال نار المخيم، فأنت تعلم أنها تبدأ بالضرام، وشرارة واحدة هى التى تُشعل النار وبعد أن تشتعل النار، عليك بإضافة أعواد أكبر وجذوع الأشجار لتزيد اضطرامها، وعندما تبدأ النار فى الخمود، عليك بإشعالها مرة أخرى، وتعريضها لمزيد من الهواء الذى هو أساسى للإبقاء على النار مشتعلة. إشعال الشرارة يُشبه بث حياة جديدة فى العلاقة؛ والأوكسجين هو المجهود الذى تبذله لدفع العلاقة للأمام.

وقلما تخبو الشرارة فى لحظة. إنها تخبو ببطء، وتقع الخيانة الزوجية بسبب أن أحدهما توقف عن الاهتمام بالآخر، وتوقف عن دعم الشرارة لتظل حية. فإذا لم يُغذ أحدهما الشرارة فبالتأكيد سوف تخبو.

إيقاد الشُعلة

إعادة إشعال الشرارة ليس سهلاً بعد أن تخمد وتبرد، ولكنه ليس مستحيلاً. إذا كانت العلاقة فى حاجة إلى شرارة، فأول شىء تسأل نفسك عنه هو إذا ماكنت ترغب فى تولّى زمام المسؤولية من القدر، وتفعل مايمكنك أن تفعله لتُعيد السحر الذى كان بينكما. وربما أصعب جزء تقوم به هو الجهد الذى ستبذله لإخراج العلاقة مما هى عليه، ويمكن أن يكون مُغرياً أن تبقى فى شرنقتك. ولكن، إذا شعرت بجذب الذكريات البعيدة لعواطفك، أو شعرت بالاشتياق أو بأنك تريد إشعال الشرارة فأنت فى منتصف الطريق للخروج من الشرنقة، وفى اتجاه تحقيق الهدف.

والخطوة الأولى هى العودة إلى اللحظة التى تُغيِّر فيها كل شىء. متى كانت آخر لحظة تتذكر فيها أن الشرارة كانت حية بينكما؟ فأنت بحاجة إلى أن تعيش اللحظة فى عقلك ومشاعرك لتتمكن من إيقاظ الشرارة بداخلك. اتصل بذكرياتك الداخلية السحرية، ودعها تُسحرك كما كانت تفعل فى الماضى. هذه الشرارة الأولى لم تخمد بعد، ولكنها راقدة فى طور السُبات، تنتظر أن توقظها.

وعندما توقظ الشرارة بداخلك فيمكنك أن توقظها فى العلاقة. احتفظ بحلاوة الذكريات الماضية فى عقلك فأنت بحاجة لأن تعبر الفجوة بين ذلك وبين

الحقيقة الواقعية الحاضرة. نعم، ولكنك ستسأل كيف؟ كيف يمكنك رأب هذا الصدع؟ سيحدث ذلك إذا جددت التوهج داخلك، وتجعله ينعكس على شريكك، وبالتالى سيتوهج داخل شريكك.

ابدأ بخطوات صغيرة، وَسِرّ نحو شريكك. ربما يمكنك أن تبدأ بأن تطلب من شريكك موعداً رسمياً وسط جو من الشموع أو تقترح القيام بنشاط تحبان القيام به، فيمكنك تأجير فيلم رومانسى أو تقديم رسالة غير متوقعة إلى شريكك، أو على الأقل اهتم بأن يكون مظهرك يضفى البهجة على شريكك. فعن طريق إيماءة بسيطة نحو شريكك فستُعطيه الإذن بأن يُقابلك فى وسط الطريق.

إذا لم يستجب لك فى أول الأمر، فلا تقلق، فربما تكون قد فاجأته. فسيستغرق الأمر بعض الوقت ولكن ستعود الأمور إلى مجراها إذا أصررت وبذلت جهداً لإشعال شرارة الحب بينكما، فعلى سبيل المثال، إذا انطفأت نار المخيم، هل ستنفُض ذراعيك وتقول: "لقد انطفئت، لا فائدة، بل قد تنساها؟" لن يحدث ذلك إذا كنت تريد الدفء بل ستقوم بجمع الحطب، وتبدأ فى محاولة إشعالها مرة أخرى.

استعادة السحر مرة أخرى

بعد مرور ثمانية أعوام على بقاء "إيما" و"تيم" معاً استقرا على روتين مريح. فهى تذهب إلى العمل خمسة أيام فى الأسبوع، وهو يعمل داخل المنزل فى الصباح ويجلسان مع أطفالهما فى المساء، ويتبادلان الإعداد للعشاء، ويقضيان أمسياتهما مع الأطفال، يلعبان، ويقرأان القصص أو يُشاهدان الأفلام، وعندما

يدخل الأطفال للنوم يكونا قد أنهكا تماماً ويَغُطَّان فى نومٍ عميق، ولايتبادلان أى حديث.

أمَّا عطلة نهاية الأسبوع فكانا يقضيانها بطريقة معينة، فقد كان تيم يُمارس الجولف وتعتنى إيما بالحديقة وكذلك يمكن القول بأن رعاية الأطفال كان من بين أنشطتهما المتعددة، وعندما يجد كل من تيم وإيما أنهما وحدهما فى إحدى أمسيات أيام السبت فهما يقضونها متباعدين، تجلس هى عند طرف الأريكة تقرأ مجلة أو تتحدث عبر الهاتف، ويشاهد هو التلفاز، وكانا وفقاً لحساباتهما سعداء وذلك بالرغم من أن إيما كانت بالكاد تُدرك أن الجزء الحيوى فى علاقتهما قد مات وسط انشغالهما بحياتهما اليومية.

ذات مساء، وأثناء إعدادها للعشاء نظرت إلى تيم نظرة وكأنها أول مرة تضع عينيها عليه، وفجأة تذكرت شعورها فى الأيام الأولى لزواجهما عندما اعتادا الذهاب إلى فندق جميل، وتذكرت فجأة شعورها وهى تُراقص تيم. فى تلك اللحظة، أوقع طفلها الصغير بالعصير على مائدة العشاء، وخرجت إيما فجأة من حلم يقظتها. ولكن بقى شيئاً من تلك الذكرى وابتسمت إيما لنفسها وهى ترسم خطتها القادمة.

وفى اليوم التالى، ومع الذكرى وهى لاتزال تشع بذاكرتها اقتربت من تيم وسألته إذا كان يرغب فى تأجير جليسة أطفال فى ليلة هذا السبت، ويذهبان معاً للرقص. تراجع تيم فى البداية وبسرعة قدم العديد من الاعتذارات لاستحالة إتمام ذلك؛ حيث كانت هناك مباراة بالتلفاز كان يرغب فى مشاهدتها، إضافةً إلى أن أجر جليسة الأطفال مرتفع، وكان يريد أن يستيقظ مُبكراً صباح الأحد.

ولكن إيما أصرت بلطفٍ وهى تُذكِّر تيم كم مضى من الوقت عليهما منـذ تشـاركا فى شىء معاً. ونظر تيم إلى زوجته ورأى بريقاً فى عينيـها، وأدرك ماتحـاول أن تفعله وابتسم وقال: "بالتأكيد ياحبيبتى".

واستعدا إيما وتيم وذهبا للرقص. لقد مضى الكثير من الوقت عندما تواعدا آخر مرة ولكن شرارة الحب اشتعلت عندما خطوا أول خطوة على حلبة الرقص، فعندما نظرا إلى بعضهما البعض عاد إليهما السحر.

الصَّفـح

سيكون هناك أوقات عندما يخذلك شريكك، أو يُحبطك أو يجـرح مشـاعرك أو يخون ثقتك - ماذا إذن؟ ماذا يمكنك أن تفعل عندما يخـدش قلبـك وروحـك بواسطة الشخص الذى وعدك يوماً بألاَّ يُسبب لك جرحا؟

فى تلك الأوقات يجب أن تداوى وتعثر على الشجاعة والثقة للتجديد وللبدء من جديد. سر التجديد هو القدرة على التسامح والبداية من جديد مرة بعد مرة، تلك هى أقصى اللحظات تحدياً والتى ستواجهها خلال تاريخ علاقتك. كما أنها ضرورية جداً إذا كان عليك الاستمرار كزوجٍ حقيقى.

مُداواة الجراح التى تسببت فيها

حتى فى أفضل العلاقات، يقع سوء التفاهم ولا مفر من جرح المشاعر، والإحباطات، وتوقعات لاتتحقق، واتفاقات لايتم الوفاء بها، وعدم الالتزام بالوعود ورغم أن جميعها يكون غير متعمد فالنتائج لاتكون أقل ألما، وعندما يحتاج النسيج المتهتك للإصلاح، فيجب أن تبدأ العملية برعاية فائقة لمشاعر الشريك المجروحة.

فنحن نظهر بأفضل ماعندنا أمام الشريك ولكن عندما نُقصِّر فى ذلك – وهذا شىء طبيعى لكوننا بشر – فذلك محبط. كيف تتعامل مع جرح القلب والمشاعر التى تسببت فيه، فالإهمال أو عدمه هو سر الحفاظ على الأصالة داخل العلاقة.

وأفضل شىء يمكنك أن تفعله لشريكك فى هذا الموقف هو أن تتحمل مسؤولية أفعالك. فعندما ترفض أن تعترف بمسؤوليتك عن جرح مشاعر شريكتك أو كبرياءها فأنت بذلك تضيف إهانة إلى الجرح، وذلك بعدم منحها الاحترام الذى تستحقه.

خرج فرانسيس وكاتى لتناول العشاء مع أصدقائهما وتم فتح موضوع الطهو. كانت كاتى دائماً على دراية بوزنها ولذلك كانت دائماً تحاول طهى طعام صحى وسعراته قليلة، وكان جو العشاء مرحاً ولم يُدرك فرانسيس أنه كان جارحاً عندما ألقى نُكتة بأنه لم يهنأ بأى وجبة مُغذية إلا بعد أن فقدت كاتى عشرة أرطال من وزنها. وقال: "ذلك يعنى بأننى لن أستمتع بأى عشاءٍ فاخر قريباً".

وأحست كاتى بالإحراج مثل جميع من بالعشاء. فقد تمادى فرانسيس كثيرا فى الدعابة وجرح مشاعر كاتى، وفى طريق العودة تلك الليلة صارحت كاتى فرانسيس بأنه ضايقها، وفى الحال اتخذ فرانسيس موقفا دفاعيا وبدلا من إصلاح الخطأ الذى سببه إلى شريكته، أجابها بأنها دائما تأخذ كلامه مأخذ الجد وبنية سيئة فتضايقت كاتى أكثر لأن فرانسيس لم يعترف بخطئه واعتذر عن أنه قد أذى مشاعرها.

وهناك الاعتذار الصادق من القلب الذى يأتى فى المرتبة الثانية كأفضل شىء يمكن أن تقدمه إلى حبيبتك ويصحب ذلك شرح سبب مافعلته. فعندما تتكلم بصدق، فكلمة "أنا آسف" يمكنها أن تداوى المشاعر المجروحة.

لاتقل تلك الكلمات إذا كنت لاتعنيها. فإنك ستسبب جرحا إضافيا لشريكتك بإصدار عبارات عاطفية جوفاء. "أنا آسف" تعنى أنك نادم بالفعل على مافعلت ولن تفعله مرة أخرى إذا أتيحت لك الفرصة. وإذا لم تكن تشعر بذلك، فمن الأفضل أن تستخدم مهاراتك فى الاتصال لتقدم مفهومك وتخرج من المأزق بدلا من تقديم ملاحظات تافهة ومزيفة، وستقدر شريكتك صراحتك بدلا من الاعتذار غير الصادق.

التسامح

هناك قول يقول: "إذا أخطأت فأنت إنسان، وإذا صفحت فأنت ذو طبيعة ملائكية". عملية التسامح هى أن ترقى فوق مشاعرك البشرية السلبية وإطلاق

سراحهما لتتمكن من العثور على الطريق الذى يُعيدك إلى طبيعتك الروحية. ليس ذلك بالأمر السهل، بالطبع، ولكنه ضرورى جداً فى ميدان الحب.

سيكون هناك أوقات عندما تقوم أنت أو شريكتك بفعل شىء يُغضب أو يجرح الآخر، فكلاكما بشر، ونحن كبشر نتلقى الكثير من الدروس ونتعلم، وسواء كان ذلك فعلاً غير مُراعٍ لشعور الآخرين. أو كان تصرفاً غير مسؤول، أو اتفاقية غير مُلزمة، أو خرق لأُخلاقيات مشتركة. كيفية اختيارك لطريقة المعالجة سوف تُحدد ما إذا كانت علاقتك مستمرة على النهج الذى ترجوه أم انحرفت عن الطريق. فى تلك الأوقات سيواجهك اختيار: إمَّا أن تُبقى على المشاعر السلبية وذلك بالتمسك بالتذمر، وبالتالى إقامة حاجز بينك وبين شريكتك، أو تُطلق هذه المشاعر نحو التسامح. التسامح هو مايربطك ويسمح لعلاقتك بأن تتجدد مرة بعد مرة. أن تسامح شريكتك يعنى أنك تهدم السد الذى كان يفصل بينكما، وبالتالى تُحافظ على علاقتكما.

إن الجرح الذى يقع فى العلاقة العاطفية يكون مؤلماً جداً؛ فطبيعة العلاقة العاطفية مؤسسة على قدرة الشركاء فى الاعتماد على كل منهما للتصرف بطرق يغلفها الاحترام والحب، والمشاعر التى بينكما ستجعل أى أذى أو جرح أعمق صعب مُداواته:

وعملية التسامح لها شقان: الأفكار التى تأتى كرد فعل للإهانة، والمشاعر والأفكار، والمشاعر مترابطة فى نغمة واحدة من الإدراك ورد الفعل. فأفكارك تقديرية وهى تحول الموقف إلى أجزاء مرنة. وذلك هو مايقوم بدور الصدى فى

عقلك وأنت تسأل نفسك إذا ماكان شريكك يستحق فعلا المجهود، وتقرر أن ماحدث غير عادل وخارج العالم الذى غامرت من أجله.

أما المشاعر، على الجانب الآخر، فليس لها كلمات تعبر عنها؛ فهى الشيء غير الملموس الأولى الذى يظهر كرد فعل لأفكارك. وربما تشعر بالغضب، وبالرفض، وبالخيانة، أو بالهجر عاطفيا، فالمشاعر غير عقلانية، ولكنها ردود أفعال تشع من القلب.

وعملية التفكير هى الطريقة التى تسير فى مضمارها الوقائع من خلال عقلك، والمحاولة لفهم دافع شريكك للتصرف بهذه الطريقة. ربما تحتاج لأن تسأل شريكك بأن يشرح حقيقته لك حتى تتمكن من استيعاب تصرفاته.

فالعقول قبل أن تسامح بصورة كاملة تبحث عن دليل متطور بأن هذا الخطأ لن يتكرر. وعندما يقتنع عقلك بأن شريكك لن يكرر مثل هذا التعدى فأنت قد وصلت إلى منتصف الطريق. التسامح العقلى عملية مرهقة؛ فستحتاج أن تحدد فى عقلك ما إذا كانت العلاقة تستحق أن تستمر فيها وأن تبذل جهدا بأن تمسك بزمام أمرك عند الغضب، أم سيكون شريكك أفضل إذا أطلقت عليه هذا الغضب، وستحتاج لأن توازن بين كونك محقا وبين عبء التمسك بغضبك، وعندما تقرر أن تحمل الغضب وعقاب شريكك لم يعد يستحق أن تضيع الوقت والجهد فيه، ستكون عندئذ قادرا على التخلص من القضية وطردها من عقلك.

فالمشاعر التى تطفو عندما يكون عليك أن تسامح، لأنك تحس أن هناك انتهاكات خطيرة، وسيكون من الصعب التخلص منها خاصة وأن المشاعر ليست

منطقية أو تسير فى خطٍ مستقيم، فإذا شعرت بالإحباط، وبالخذلان، وبالجرح، فعليك أن تُطلق هذه المشاعر لكى تُداوى نفسك بحق، فإخراج مشاعرك يُمَكِّنك من الاستمرار فى عملية التعدى ومن التخلص منها، وكلما كان الخطأ كبيراً، ستأخذ عملية المُداواة فترة أطول.

وأخيراً، فالتسامح يأتى عندما يكون لديك القدرة على رؤية شريكك كبشرٍ له نقاط ضعفه التى يجب أن تصفح عنها مثلما سيفعل هو مع أخطائك، هذا التغير الداخلى هو مايحركك نحو عالم أسمى.

والتسامح ليس سهلاً. فالمقولة القديمة التى تقول: "إن الزمن يُداوى كل الجراح" صحيحة، ولكن التسامح يتطلب أيضاً أن تقوم بعملك الداخلى أيضاً، وسواء كان حجم الأذى صغيراً أو كبيراً، فالزمن وحده كفيل بمُداواته إذا لم تعمل أنت بجهدٍ لإطلاق سراح الألم أو الغضب.

درس صغير فى التسامح

ستو و اميليا

كان يوم ستو رائعاً. وكان سعيداً فى خِضَم أعماله بتوقيع عقد عندما اتصلت به آميليا. على الجانب الآخر كانت اميليا فى ذلك الوقت عصبية؛ وبدأت تصب جام غضبها عليه، ووقعت معركة لسببٍ تافه، وفجأة تغير ستو، ولم يعُد يومه رائعاً مثلما كان قبل أن تُحدثه.

أغلق ستو الهاتف غاضباً من اميليا؛ لأنها خذلته خاصةً وأنـها كـانت تعلـم أنه كان يمر بوقتٍ عصيـب خـلال الأسـابيع القليلـة الماضيـة. وعبثـاً حـاول أن يستعيد يومـه الرائـع، وكـان متضايقاً لأنـها لم تكُـن حساسـة بصـورة كافيـة لاحتياجاته وفى نفس المساء صارحها بما يعتمل فى داخله. فتشاجرا قليلاً ولكن فى النهاية اعتذرت له بصدقٍ، وأكدت لـه أنـها لم تكـن تقصـد أن تُفسـد عليـه يومه.

ولكى يتحول ستو من الغضب إلى التسامح كان عليه أن يفـهم لمـاذا تصرفـت اميليا على هذا النحو. فأجابته بأنها لم تفكر عندما قامت بهذه المكالمة، ووعدته أنها ستكون أكثر مراعاة فى المرة القادمة عندما تكلمـه فـى عملـه ويكـون هنـاك مايضايقها، وعندما وضع ستو نفسـه أمـام حقيقـة اميليـا وذلـك بتخيـل كيـف تصرفت هكذا، وضح له أن تفهمه للموقف كـان ضيقـا وأنـها لم تكـن تقصـد أن تجعله غير سعيد. عنـد هـذه النقطـة تمكـن مـن الاعـتراف "بـأن الأمـر لم يكـن يستحق". وسامح اميليا على الفور.

درس كبير فى التسامح

والى وآمبر

"والى" شخصية كوميدية ظريفة ودائما هو روح أى حفـل. فـالجميع يحبونـه بسبب روحه المرحة، و"آمبر" كانت هادئة وأكثر تفكـيرا وبـالرغم مـن اختـلاف شخصيتهما إلا أن والى انجذب إلى طبيعة آمبر الغامضة وأحبـت آمـبر قـدرة والى على جعلها تضحك، وانجذبا لبعضهما على الفور وتطورت علاقتهما وتعمقت.

وفى إحدى الأُمسيات، أثناء وجود آمبر مع والى فى حفل، كانت آمبر تتناول شراباً عندما لمحت بطرف عينيها فتاة رائعة الجمال ذات شعر أحمر وهى تقف بجوار والى، وبينما هى تراقب ذلك لاحظت أن والى يبدو أنه يعرفها. صُدِمَت آمبر فى البداية وأحست بالغثيان وهى تُدرك مايمكن أن يعنيه ذلك: وبرفق اقتربت من والى دون أن تُلفت الانتباه وقالت: "أنا راحلة، إذا كنت ترغب فى الانضمام إلىّ، فهيا بنا". وفوجئ والى بذلك، ورأى الجدية على وجهها، وحينها أدرك أنه من الأفضل أن يرحل معها.

لم تتحدث إليه آمبر طوال الطريق حتى وصل إلى المنزل، ثم بدأت المواجهة، وبعد نهايتها قال والى إنه قابل ذات الشعر الأحمر عندما كان على الطريق، ولم يكن الأمر ذا أهمية فى ذلك الوقت ولم يشعر أنه من الأفضل أن تعرف شيئاً عن هذه المقابلة؛ لأنها حدثت مرة واحدة فقط. شعرت آمبر بالخيانة، والخِداع وبأنها خرجت عن إحساسها بالأمان. فى حياتهما العاطفية كان من الصعب عليها أن تُصدِّق أن والى يمكن أن يتصرف كذلك وشكت فى قدرتها على حُسن التمييز. كانت تعتقد دائماً أن والى ليس من النوع الذى يتلوى، وهذا التحول المُفاجئ فى الأحداث جعل عقلها يدور.

اعتذر لها والى كثيراً جداً ووعدها بأن يُعوِّضها بأى طريقةٍ تُريدها، وأكد لها أنه يحبها وأنه نادم على الشيء الذى جعلها تشعر بذلك وأنه لن يُكرر مثل هذا الفعل ثانيةً. وأمضى الأسابيع القليلة التالية وهو يشرح لآمبر كم هى غالية عليه وأنه نادم بمنتهى الصدق عما فعله. وأصبحت الكرة فى ملعب آمبر.

وكانت هناك حفلة فى منزل آمبر ولكى تُسامح والى كانت بحاجة لأن تُخرج كل آلامها ودموعها، فسمحت لمشاعرها بأن تخرج ليتمكنا من الوصول إلى منتصف الطريق، وكالمتوقع فقد غضبت وثارت وبكت وأخرجت مشاعرها بأى طريقة ممكنة لتتحرر من هذا الضغط.

وطوال مرحلة المُداواة، كانت آمبر تريد أن تطرد الأفكار السلبية وفى نفس الوقت تُفكّر ما إذا كان يمكنها أن *تُسامح* والى أم لا، وفى النهاية هداها عقلها إلى أن والى ليس وحشاً، ولكنه رجل انحرف عن مساره الصحيح. وقررت أنه عليها أن تستثمر طاقتها فى أن تسامح والى بدلا من أن تتمسك بغضبها وتستمر فى عقاب والى ونفسها. واختارت التسامح، بالرغم من أنه لم يكن سهلا، وفى النهاية أطلقت العنان لغضبها وتحولت نحو والى حتى يستطيعا بناء علاقة توافقية.

إعادة الثقة المفقودة

الثقة هى أساس أى رباط حقيقى، وبدون الثقة فسيكون أساسك مبنيا على أرضية إسفنجية، وستغرق العلاقة بسرعة فى الأعماق السحيقة.

عندما نفقد الثقة، فيجب استعادتها، وإذا مر وقت طويل بدون إصلاح الأمر، فسيكبر الجرح ويصبح أكثر عمقا، واستعادة الثقة ستحتاج إلى أسف عميق ومستويات متقدمة من التسامح، وليس أحدهما أسهل من الآخر. يمكن أن يكون الأمر مذلا بأن يكون هناك أسف عميق عندما تنتهك كرامتك، وأيضا يبدو الأمر مستحيلا أن تسامح عندما يخونك أحد. وبالرغم من ذلك، ففى الدروس المتقدمة

يُطلب من الأزواج الذين يسلكون الطريق الحقيقى الأصيل نحو الحب ألاّ تكون هناك خطوات جانبية تُتخذ من قِبَل أى منهما.

فإذا تعرضت علاقتك إلى تحدٍ ما بسبب تصدع ما فى ثقتك بشريكك فعليك أن تتحرك خلف الاعتذارات الصادقة حتى تصل إلى ترضيةٍ ما، وستكون مسؤوليتك هى التعويض عن أفعالك الخاطئة ومحاولة استعادة ثقة مَنْ تُحب، وتتطلب هذه الترضية أن تفعل ماهو أكثر من المعتاد كمحاولة توضيحية لشريكك بأنك على استعداد بأن تفعل كل ماينبغى لتُصلح الخطأ الذى سببته.

لم يكن بوبى يستطيع النظر فى عين زوجته مارجى عندما اعترف لها بأنه صرف جزءاً كبيراً من مدخرات حياتهما. لقد أصابها الذُعر وشعرت بالخيانة بأنه لايعبأ بحالة العائلة المادية، وشعر بوبى بأنه سيئ جداً وبعد كثرة الاعتذار من قلبه قرر أن يُسوِّى ماسببه من أذى، فقام ببيع سيارته القديمة الأثيرة لديه واستخدم المال فى استثمار مشترك، واستغنى عن عضويته فى نادى محلى كان يذهب إليه أسبوعياً ليلعب التنس، وبدلاً من ذلك أمضى عطلات نهاية الأسبوع فى العمل ساعات إضافية لكسب مزيدٍ من المال يُعوِّض به ما ضيَّعه.

وفى النهاية، سامحته مارجى عما اقترفه، وعندما رأته وهو يبذل هذا المجهود لإعادة إيمانها بالتزامه معها، شاركته فى الحال فى مجهوده لجلب المزيد من الدخل للعائلة باستخدام موهبتها كفنانة، وعندما رأى بوبى، مارجى تبتسم وتغمز له وهى تبيع أول لوحة لها، تمكن بوبى فى النهاية من مُسامحة نفسه، وهو يعلم أنهما قد أصبحا فريقاً واحداً مرة أخرى.

أى شريك يكون هو المتسبب فى زعزعة أساس العلاقة فعليه هو أن يتحمل المسؤولية كاملة فى استعادة هذه الثقة المفقودة. إذا كنت أنت الذى خنت ثقة شريكك فسيكون عليك أيضا أن تتحمل عبء استعادة هذه الثقة، وسيكون على شريكك أن يسعى نحو التسامح ولكن أفعالك أنت هى التى ستحدد ما إذا كانت علاقتك ستتجدد أم أنها قد دمرت تماما.

استعادة الثقة هى عملية تحد تتطلب وقتا وتفانيا وإيمانا قويا. التفانى والإيمان. وليس هناك أى خطأ لايمكن إصلاحه إذا كان كل من الشريكين على استعداد لأن يعودا معا ويتشاركا فى استعادة ثقتهما المفقودة وإعادة فتح قلبهما لبعضهما البعض.

الطقوس والاحتفالات لإحياء الذكريات

إقامة طقوس للأحداث يعنى أن نعامل أنفسنا واللحظات الغالية بجدية، ويعنى ذلك أن تقول: "إنها لحظة نحب أن نقدسها ونمنحها معنى خاصا لدينا". فهى تعنى أنك تتجنب الوقت، وتمنح الاهتمام الكافى، وتتذكر أن هناك شيئا خاصا يحدث لك. فإقامة الطقوس لحفظ لحظاتك الهامة والذكرى السنوية سيمكنك من بناء ألبوم اختبارى لعلاقتك والذى بدوره سيحصنك أنت وشريكك.

فالهدف من الاحتفال بالزواج (عقد القران) هو التركيز على الرابطة بين الشريكين وصنع لافتة تقول: "لقد بدأ كل شىء هنا". وكل ذكرى سنوية لهذا

الاحتفال ستضع الزوجين فى مواجهة مع اختيارهما معاً ليتوحدا. فأنت ومحبوبتك يمكنكما توظيفها ديناميكياً سواء تم الزواج بحفلٍ أم لا، وذلك بالاحتفال باللحظات والذكريات على الدوام.

تتكون الطقوس من خلال التصرفات والأهداف مع الإلمام بالتفاصيل. يمكن أن تكون الطقوس فى شكل تجمُّع مع أصدقاء أو فى حفل، ويمكن أن تكون فى شكل هدايا أو إضاءة بعض الشموع، وفى أحيانٍ أخرى يمكن أن تكون ذات طبيعة روحانية مثل المناسبات الدينية. فالأمر يرجع لك أنت وشريكك فى تشكيل هذه الطقوس حسبما تتمنيان.

فعلى سبيل المثال يذهب كل من لورا وجيف إلى المهرجان السينمائى السنوى حيث التقيا أول مرة معاً، ويذهب أليون ومات للتزحلق على الجليد كل ربيع، لأنهما التقيا أول مرة وسط الجبال، وذلك يُجدد حبهما للطبيعة والتدريب والأُمسيات الرومانسية التى تم قضاؤها وهما معاً وسط الثلوج، ويذهب جونى وروبين إلى مطعمهما اليابانى المُفضَّل ليتذكرا كيف التقيا أول مرة معاً فى اليابان. كل من الأزواج الثلاثة السابقين وجدوا لأنفسهم طُرقاً لإعادة رباطهم الأول، وبالتالى يمكنهم الحفاظ على حيوية علاقتهم.

فالوقت سريع الزوال. فهذه اللحظة معنا الآن وفى أقل من ثانية تكون قد مرت، ولايمكنك أن تُغيِّر من سير الوقت، ولكن يمكنك أن تخلق ذكريات تدوم طوال العمر. عِشْ حياتك بصورة كاملة فى الوقت الحاضر، وقم بصُنع ذكرياتك وطقوسك الآن لتتمكن من العودة إليها فى المستقبل.

تذكر الاحتفال. احتفل بالأشياء البسيطة: فهناك حقيقة وهى أن كليكما على قيد الحياة، وأنكما التقيتما، وأنكما مُباركان للحصول على هذه النعمة. احتفل كل يوم بمعجزة وجود الحب، واصنع بعض الطقوس لتبجيل هذا الحب مثل وضع كلمة سرية بينكما لاتعنى شيئاً لغيركما. ابدأ من اليوم وقُم بتقدير كل يوم أمضيتماه معاً لتقدير حبكما وتجديد ارتباطكما.

فالسعادة من الآن وللأبد ليست حالة ثابتة. فالقصص الخيالية تجعلنا نُصدِّق أن الأحباء يدخلون فى حالة دائمة من النشوة منذ اللحظة التى يجدون فيها أنفسهم وتستمر للأبد. لم أرَ أبداً قصة خيالية تنتهى على واقعية الحب الحقيقى - ويتطلب ذلك غرساً دائماً لطاقة متجددة تُجدد نفسها بنفسها.

وللأسف، يُضحِّى الكثيرون بعلاقتهما فور أن تفقد وميضها الأول، وبالرغم من ذلك، مثل المصباح القديم، تحتاج فقط لتلميع خارجى وبعض المهارة، والمجهود لإعادتها إلى حالتها الجميلة والقيِّمة. أمَّا ترك الأمر برُمَّته دون أدنى مجهود لتجديدها، يُعد خطأً فادحاً. ومثل المصباح، فالعلاقة سوف تلمع وتستمر دهوراً إذا داومت على العناية بها، وبمجرد أن تكتشف جمالها الأساسى، تُصبح شيئاً لايُقدَّر بمال، وسيُعيد لك السعادة لأعوامٍ قادمة.



القانون العاشر

سوف تنسى كل ذلك لحظة أن تقع في الحب

♥

أنت على علم بكل هذه القوانين بصورة متأصلة ،
والتحدى هنا هو أن تتذكرها عندما تقع فى الحب.

فى مسرحية شكسبير *"حلم منتصف ليلة صيف"* قام جنّى لعوب بنشر رحيق الزهور السحرية داخل عيون البشر النائمين فى الغابة ، فوقع الجميع فى الحب لحظة استيقاظهم من النوم، وتبع ذلك إعلان للحب ومظاهرات للتفانى فيه.

الحياة الواقعية ليست مختلفة تماما عن الحياة فى الغابة الخيالية. فسحر الحب يمكن أن يجعلنا نفقد وعينا ، ولاترى أعيننا سوى كل ماهو جميل ورائع فى محبوبنا؛ حيث تمتلئ قلوبنا بالعطف والدفء وتسرى البهجة فى عروقنا. فتملأ قوة الحب كياننا ، ويصعد بنا إلى حالة من السمو والسعادة.

الوقوع فى الحب مثل الغوص فى سحابة سحرية؛ حيث نشعر بالهواء أكثر إنعاشاً، والزهور تُصبح رائحتها أجمل، ويُصبح الطعام مذاقه أفضل، وتتلألأ النجوم في السماء ليلاً، وتشعر أنك خفيف وسهل الحركة وكأنك تسبح فى الحياة، وتجد مشاكلك وتحدياتك قد أصبحت فجأة لا أهمية لها، بل ويمكن تجاوزها بسهولة، وتشعر بالحياة تَدُبّ فى جسدك، وتستيقظ فى الصباح وعلى وجهك ابتسامة، فتجد نفسك فى حالة من السعادة لا حد لها.

فالحب هو شعور وفعل يخرج من أكثر الأماكن حساسية كالقلب. ومع ذلك، فإقامة علاقة تُعد عملية يمكن تعلمها، وهذه العملية تسمح لمشاعر الحب بأن يتم تجربتها وتعديلها وتغذيتها، فالعلاقة العاطفية عبارة عن مَرْكِب يحمل حمولة قيّمة من الحب عبر الزمن.

هذه القوانين العشرة التى عرفناها هى أُسُس العلاقات العاطفية الحقيقية؛ والتحدى الحقيقى هنا هو أن *(نتذكرها وسط لعبة الحب)* فإذا تذكرت هذه الحقائق العالمية، سيحظى حبك بأكبر فرصة للازدهار، وستُصبح العلاقة أكبر دليل على النجاح.

فُقدان الذاكرة المؤقت

حتى هذه اللحظة، ربما تكون قد اقتنعت بالقوانين العشرة. ولكن عندما تقع فى الحب، تنسى جزءاً كبيراً منها، فالحب لديه المقدرة على التفوق على أنماط العقل والمنطق والتعقل.

فعلى سبيل المثال، عندما قابلت أوليفيا، كيفين وقعت فى الحب لجاذبيته، فقد كان ذكياً ومحبوباً وأغرقها فى الهدايا ورسائل الحب والمجاملات التى لاتنتهى، وكانت المشكلة هى أن كيفين يعيش فى ولاية أخرى، تبعُد ٢٠٠٠ ميل من أوليفيا.

كانت أوليفيا فى غاية البهجة والسعادة لدرجة أنها رفضت تحذيرات واعتراضات أصدقائها وعائلتها فتركت وظيفتها وتركت شقتها وانتقلت إلى المدينة التى بها كيفين بعد أن عرفته لمدة ٣ شهور فقط. وصدق الاثنان أن قوة حبهما يمكن أن تعوضهما عن أى شقاء يمكن أن تُسببه حياتهما الجديدة، وخلال أسابيع قليلة من وصولها بدأ الواقع يزحف بين الحب والإعجاب، وفجأة أفاقت أوليفيا من حلم يقظتها، وأدركت فداحة ماصنعته بنفسها.

قوة الحب

الحب عبارة عن أكسير أو عقار يجذبنا بعيداً عن الواقع إلى مملكة الخيال، فيكون تأثيره كالمخدر الذى يوجد حالة من اللاوعى تساهم فى حدوثها الكثير من العوامل. أولاً، يبدو وكأن هناك شخصاً ما ذا أهمية خاصة يهتم بك كثيراً،

وتميل رغبتك الكامنة لاعتقاد أنه يحبك ويعشقك ويُقدِّرك، وتمتلئ بصورة مؤقتة بأحاسيس فارغة بداخلك. ثانياً، يُركز نفس هذا الشخص انتباهــه، غالبــاً إن لم يكن بصورة كاملة، عليك ويبدو هذا شعوراً بالنشـاط والخفـة. ثالثـاً، يبـدو وأنـه أخيراً سيُصبح حلمك حقيقة، وسيكون باستطاعتك أن تعيش فى قصة جميلة من الآن وللأبد، فالأمل الذى ينبثق من هذا الإيمان يمكن أن يكون فعالاً جداً لدرجة يمكن أن تعمى عينيك عن أى حقيقة معارضة.

رابعاً، وربمــا أكـثرهم قـوة، هـو أن هرمونـاتك تحصـل علـى الإشـارة وتبـدأ الكيمياء بجسدك فى العمل. فعندما تقـع فـى الحـب تخـرج مـن جسـدك مـادة كيميائية *"فينيليثيلامين" أو PEA* وتوجد شـعورا بالبهجـة والهـدوء والسـعادة. وبالمصادفة، نجد هذه المادة PEA فى الشكولاته، وهذا هو سبب أن الشـكولاته تعمل كدواء عام لجميع الناس، ويمكن أن يرتفع PEA مـن خـلال جـهازك إلى إحساس بالواقعية وذلك يجعلك تشعر أنك فى حالة نفسية طبيعية.

ويمكـن لفقـدان الذاكـرة المؤقـت أن يجعلــك تتجــاهل إن لم تكــن لتنســى العقلانية، والبيانات السليمة والمعقولة التى توجه مشاعرك العاطفية نحو علاقــة حقيقية، وفجأة من خلال ضباب الغرام والوله تستسلم لبعض المفاهيم الخاطئـة. ربما حتى تتجــاهل أنـه يجـب أن تحـب ذاتـك أولا وتجـد نفسـك تفكـر: "إن حبيبى يعطينى كل الحب الذى يمكـن أن أحتاجـه". وربمـا تؤمـن بـأنك أنـت وشريكك حالــة خاصـة ومختلفـة وأنكمـا قـد يمكنكمـا أن تنعطفـا فـى خطـوات الاكتشاف والتقييم وبناء المودة والألفـة بينكمـا، وربمـا تبـدو قـوة رباطكمـا قويـة وصلبة حتى تصدق أنه يمكنكما التقدم فى الخطوات نحو الارتباط، ربما تتأرجح

مع الأفكار مثل: "لابد وأن يكون هو، يجب أن يكون شعوره حقيقى" أو "هذا مختلف: لم يمر أحد بهذا النوع من الارتباط العميق".

ربما ستتجاهل أهمية التواصل؛ لأنك تصدق أنكما مرتبطان بشدة؛ لأنك دائماً تعلم بماذا يُفكر الآخر وكيف يشعر، وربما تعتقد بأن التفاهم لاداعى له بالنسبة لك وللآخر؛ لأن الاتفاقات تحدث دون تدخل منكما. وربما تتخيل بأن لاشىء فى علاقتكما سيتغير لأنك متأكد من أن كليكما سيُقدّر الآخر مثلما تفعلان الآن.

كل هذه المعتقدات تبدو صحيحة فى بعض الأوقات، وعندما تكون فى قبضة العواطف والوله، وعندما يبدأ ثوب الكمال فى التهرأ من المهم جداً أن تستعيد القوانين لخلق العلاقات الحقيقية، ومن خلال الزمن والتجربة فقط ستتمكن من تمييز دور هذه المعتقدات فى التعطيل المؤقت للواقعية، وسيُمكنك تحقيق التوازن بين أن تفقد نفسك فى خِضَم النشوة والمحافظة على تفكيرك العقلى.

تذكُّر القوانين

المشاعر التى يجلبها الحب الجديد يجب الاستمتاع بها، لأنها تعتبر ضمن مُتع الحياة الصعب الوصول إليها. فمذاق البداية الرومانسية والمشاعر الخاصة والذكريات القيِّمة فى ذلك الوقت ستُشكِّل أساساً لما يمكن أن يؤدى إليه الاتحاد الأبدى. قدِّر كل لحظة حلوة واستمتع بها.

فى نفس الوقت، سيكون التحدى هو أن تحاول تذكر هـذه القوانـين العشرة وسط شعورك بالنشاط والخفة. استمتع بالتجربة، ولكـن أيضاً حـاول، إذا كـان باسـتطاعتك، أن تحتفـظ بـهذه القوانـين فـى الذاكـرة بعقلـك حتـى تتمكـن مـن اختلاس النظر خلال قناع فقدان الذاكرة المؤقت قبل أن تضل عن الآلام الخاصـة بالكيمياء أو الولع بالحب الحقيقى.

والطريق الوحيد للخروج من فقدان الذاكرة المؤقت هو تذكير نفسك بكل شىء عرفته. لذلك فهو يبدو مستحيل التطبيق أو غير ضرورى فى تلك اللحظة، وعلى سبيل المثال، إذا طارت طائرة خلف الجبل ووراء مستوى النظر، هل يعنى ذلـك أنها اختفت؟ الطائرة موجودة حتى *لو لم يكن باستطاعتك أن تراها* وإذا لم تكـن ترى قيمة هذه القوانين، فإن ذلك يعنى أنك لاتستطيع رؤيتها مؤقتاً.

والسر هنا هو أن تُدرك أن ماتشعر به فى أوج مشاعر الحب ليس ضرورياً أن يكون الحياة الواقعية. فكر فى الولـه بـالحب كأنـه حُمـى: فبينمـا أنـت تحـت قبضتها ترى وتسمع أو تشعر بأشياء تبدو شديدة الواقعية لـك ولكـن فـى الواقـع وهمية، ويمكنك أن تختبر الواقع وتحدده ولكن ليـس قبـل أن تنتـهى الحمـى، فيمكنك أن تُحدد ماهى الحقيقـة ومـاهى الهلوسـة. مثـل الحمـى، سـتحتاج إلى سحر الحب لكى تُفرِّق قبل أن تُحدد فعلاً ماهو الواقعى.

ذكِّر نفسك بهذه القوانـين، دائمـاً، خاصـةً وأنـت تعتقـد أنـها لا صلـة لهـا بالموضوع أو لايمكن تطبيقها. هذا هو الطريق الوحيد لتتأكد من أن علاقتك يمكن أن تُشكِّل منزلاً يسكن فيه الحب الحقيقى ويمكنه الصمود أمام اختبار الزمن.

الاستجابات للحب

كل فرد لديه الاستجابة الخاصة به نحو الحب. "المفكرون" سيُصعقون عندما يرون المنطق والعقل ينحرف بعيداً. "الشاعريون" ستغمرهم مشاعرهم ويصبحون ظرفاء، وهؤلاء يمكن أن يفقدوا مركزهم ويجدوا صعوبة فى الحفاظ على هويتهم وعلاقتهم بالآخر. وهناك آخرون يُنَقِّبون داخل أنفسهم بعمق عن حقيقتهم، ويمكن أن يفقدوا الصلة بملاذهم الذى حافظ عليهم مرتبطين بجذورهم. الحب قوة خارقة، مثل الشراب السحرى في مسرحية شكسبير، يمكن أن يسحر كل مايلمسه.

الدخول إلى أرض الأحلام

يمكن للحب أن يُربك عقولنا فى لحظة، وعندما نواجه إغراء الرومانسية وحماس العاطفة يفقد بعض الأشخاص الأرض الصلبة التى يقفون عليها. ربما يجدون أنفسهم فجأة يكتبون الأشعار ويصرفون أموالهم على الهدايا الغالية لأحبائهم. فهم يُحملقون خارج النافذة كل منهم يحلم ويُغنى أغانى عاطفية بصوتٍ عالٍ تُذاع فى الراديو ويتصرف كالأحمق والمراهقين، ويذهب التفكير العقلانى أدراج الرياح وتقوده العواطف والكيمياء.

هذه الحالة الحالمة يمكن أن تجعلهم فاقدى الوعى، فهم يُركزون على الخيالات والأفكار الخاصة بحبهم الجديد، ويتوقفون عن الاهتمام بالتفاصيل اليومية. عندما وقعت صديقتى كاثى فى الحب، دخلت فى حالة غريبة؛ حيث

نست أن تُطفئ الأنوار، وفقدت مفاتيح سيارتها، وتركت صنبور المياه مفتوحاً، وأيضاً لم تتذكر أن تشغل فرامل الطوارئ، وآخرون كانوا ينسون مفاتيح الغاز مفتوحة، ويضعون الحافظة فى غير مكانها أو يتركون الباب مفتوحاً.

فالجمال فى الحب هو مايجعلك تشعر به، والتحذير الوحيد هنا هو أن تتأكد من أنك لن تفقد عقلك لدرجة تُعرِّض كيانك أو سعادتك للخطر، فستحتاج إلى توازن سلوكك العقلانى؛ لتحمى نفسك من أى دمار محتمل سواء كان عضوياً أو وجدانياً. أنت وحدك المسؤول عن قلبك وجسدك، وستحتاج إلى عقلك ليقودك ويؤكد على مافيه صالحك.

المشاعر الفيَّاضة

إذا تحكمت مشاعرك بدلاً من عقلك الواعى فى أفكارك وتصرفاتك، فربما تجد نفسك تشعر بأنك غير متوازن. هناك بعض الناس تُجبرهم عواطفهم على فعل أشياء، إذا لم يكونوا متأثرين بالحب لاعتبروا أنفسهم حمقى. ومن هنا جاءت عبارة "أحمق بالحب". فى فيلم "هناك شيئاً فى مارى" حيث يفعل الرجال أشياء مجنونة للاقتراب من مارى؛ واحد منهم خرج عن مساره للحصول على حذاء من كاميرو دياز، والآخر تنكَّر فى شكل عامل لتسليم البيتزا، والآخر يتجسس عليها فى محاولة منه أن يعرف مواصفات فارس أحلامها ليُصبح هو "الرجل المثالى".

إذا أصبحت تجد نفسك شديد التركيز على أكسير الحب، ستحس بمشاعر مجنونة لجذب انتباه محبوبتك إلى نقطة ارتباط. هذه المشاعر غير المستقرة ترتفع

عندما يمتلئ وعاء المشاعر ويفيض عن عقلك المُفكر، فتحس بـأنك تريـد أن تـرى محبوبك حالاً، وتريد أن تسمع صوته وتنعم بوجوده. إن مجرد التفكير فى أنكم ستفترقون لايمكن احتماله، وتُصبح مُدمناً له.

الوقوع فى الحب هو عبارة عن الوقوع فـى حقيبـة مملـوءة بالهدايـا والمِحَـن. كدقـات القلـب السـريعة، وعـدم القـدرة علـى النـوم، والصعوبـة فـى الـتركيز، والانشغال بالآخر. عند كل اتصال يبدو كل ذلك وكأنه وصـف لمـرض مـا وليـس لنعمة. يمكن أن تكون العواطف جميلة جـداً فـى لحظـة ومُـرَّة جـداً فـى لحظـة أخرى، يعتمد ذلك على كيفية الإدراك. فكثافة المشاعر للاشتياق يمكن أن تكون عبئاً ونعمة فى نفس الوقت.

وعلى مر الزمن سنجد الشعراء، والفنانين ومؤلفى الأغانى قد أخرجوا روائـع عن مدى الاشتياق، وإذا وجدت نفسك مُحاطاً فى تلك الدائرة، فـأفضل مـايمكن أن تفعله هو أن تُمركز نفسك، وتبقـى متصـلاً مـع الآخريـن والأمـاكن والطقـوس كملاذٍ شخصى لك وتبذل قصارى جهدك لتحقق التوازن بين فقدان عقلك وإرضاء قلبك.

الحفاظ على كينونتك

من الشائع أن يفقد الشخص إحساس "الأنا" مؤقتاً وذلك عندمـا يدخـل فـى إحساس "*نحن*". وذلك متوقع لأنك أنت ومحبوبك فى شرنقة واحدة، وتستغلان

كل وقتكما وانتباهكما لتتمكنا من الآخر، فيرتبط شعوركما مثل ارتباطكما بحياتكما اليومية، ويصبح وقتك مستهلكاً بالأنشطة والالتزامات مع هذا الشخص الجديد، وتحشدا كل طاقاتكما لخدمة ارتباطكما. كل هذا هام جداً في البداية لتشكيل "نحن".

ويبدأ الجزء الخداعي عندما يحتاج كل منهما استعادة إحساس "أنا" لكي يُساهم في تشكيل "نحن" أكبر. فحُب أن تكونا معاً يمكن أن يُصبح منوماً، وتريد أن تبقى في الشرك، ولكن لكي يكون هناك "نحن" أكبر وتستمر في النمو يحتاج كل شخص إلى المحافظة على حدود لاتتعداها باستمرار لتقوّى "الأنا" الفردية.

استشعار الذات

كانت صوفيا تلتقي بثلاثة رجال عندما كانت تدرس بالجامعة، كل منهم مختلف عن الآخر قلباً وقالباً. فكان جيم لاعب رجبى يقضي وقت فراغه وهو يتمرن في الجيمانزيوم يومياً مع أصدقائه، وكان دوج متحفظاً ويقضى معظم أوقاته مستغرقاً في دراسته، وكان تشارلى شاباً محبوباً ويُحب المرح.

ومع كل رجل كانت صوفيا تتقمص أسلوبه، ونشاطاته وعاداته. عندما تكون مع جيم كانت تُشاركه في التمرين وتقضي وقتها في صالة الجيمانزيوم. وعندما تلتقى بدوج فهي ترتدى الطاكى وتقضى معظم الساعات في المكتبة، ومع شارلى كانت تقضي الليل كله في الرقص. كانت شخصيتها تتغير في كل وقت تُقابل فيه رجلاً جديداً.

ومثل الحرباء التي تتشكل حسب البيئة المُحيطة بها، كانت صوفيا تتشكل طبقاً لصورة كل رجل تقابله، وكانت تُغيِّر سلوكها فى كل مرة حتى تتواءم مع الآخرين. ظاهرياً، كان يبدو أن صوفيا تريد هؤلاء الرجال أن يوافقوها، فى حين أن السبب الحقيقى هو عدم قدرة صوفيا على البقاء متمركزة حول ذاتها، بصرف النظر عن الشخص الذى تراه.

فالبقاء متمركزاً حول كيانك هو الذى يمكنك من الاحتفاظ بكينونتك داخل إطار "نحن". فيتطلب ذلك أن تتذكر دائماً ما الشيء الذى جعلك متفرداً ويمكنك من البقاء فى مسارك الصحيح، ويعنى ذلك أنك تسأل باستمرار: "من أكون أنا وأنا معك؟" وتكون الإجابة واضحة. وبالرغم من أنه ضرورى وربما مرغوب فى بعض الأوقات أن تكون مرنا، ومتوائما، فمسؤوليتك هى أن تتأكد من أنك لن تكون طيعا بصورة كبيرة. فالشيء الوحيد الذى ستفقده لعدم حذرك هو نفسك.

تأمين الذات

إن مايربطك بذاتك هم الأشخاص، والأماكن والأشياء التى تبقيك مرتبطا بنفسك وبحياتك. أى شيء يعيدك إلى نفسك سواء كان صديقا موثوقا به أو فردا من العائلة أو بيئة محددة أو طقسا معينا يكون المرساة التى ترسو عليها، وتذكرك بذاتك وماهى اختياراتك وشخصيتك الحقيقية.

تخيل أنك استيقظت ذات صباح ووجدت أنك قد فقدت الذاكرة تماما. كيف تبدأ فى ملء الفراغات النفسية الناجمة عن ذلك؟ كيف ستتذكر من أنت، ماذا كنت تعمل، ماذا كنت تحب، ماذا تريد، ماالذى يهمك أكثر؟ فى الغالب

ستعود إلى مرساة حياتك، وأصدقائك، وعائلتك، وذكرياتك، والخطابات القديمة، على أمل أن يتوصلوا إلى الذاكرة أو إلى الوعى فتتمكن من استعادة الحقائق والبيانات الخاصة بشخصيتك. ربما تُذكِّرك رائحة الفانيليا بالمنزل ومشاعر الأمان المرتبطة بهذا الإحساس، وربما تقوم صورة لك أنت وشريكك بإيقاظ مراكز إحساس فى المخ، وتُعيد لك ذكرى رحلة بحرية قضيتها معه منذ عدة سنوات، أو ربما مُحادثة مع صديق قديم تُذكِّرك بأولوياتك الحقيقية ومَنْ تكون.

البقاء ثابتاً مع مرساتك يمكن أن يُخفف من فقدان الذاكرة الطارئ الذى يُسببه الوقوع فى الحب. فإذا انفصلت عن ذاتك، سيُذكِّرك أقاربك بمَنْ كنت وماذا كان يعنيك أكثر قبل أن تقع فى شرك هويتك الجديدة، وبالطبع ستُمارس النمو والتغيير عندما تندمج فى هوية "نحن". الفرق بين الاندماج الصحى وغير الصحى، هو أن الاندماج الصحى يسمح لك بالتوسع لتضمن وجود "الأنا" داخل "نحن" الأكبر، والاندماج غير الصحى يجعلك تنفصل تماماً عن حياتك وتتخلى عن "الأنا" وبالتالى عن كل مايجذبك إلى حقيقتك.

خطر الانفصال

كانت تشارلوت مُطلقة فى الأربعين من عمرها تعيش فى ايداهو. وكانت ثرية ومستقلة وكان لعائلتها أعمال يُديرونها بنجاح لعدة أجيال. سافرت للخارج وقابلت رجلاً يونانياً يُدعى ديمترى، وانجذبت تشارلوت لسحر ديمترى وفطنته فى أعماله وأصبح هو محور عالمها. كان ديمترى شخصية مسيطرة ومتحكمة

وبمرور الوقت، أقنع تشارلوت ببطء أنه يعلم كل الإجابات ويجب عليها أن تستمع إليه هو فقط.

تشارلوت كانت مبهورة بديمترى لدرجة أنها أصبحت مثل زوجة ستينفورد فى فيلم يحمل نفس الاسم، تستجيب لكل رغبة أو أمر. كان يُخبرها كيف تُدير عملها، كيف تُربى أطفالها، وكيف تُهذّب شعرها وكانت تتخذ قراراتها وأفعالها بناءً على موافقته وقراراته، وتخلت عن الكثير من مقاييسها التى كانت تقيس بها الأمور. مثل الاستماع إلى الأوبرا (فديمترى لايُحب الموسيقى)، وركوب الخيل (ليس على قائمة ديمترى) وتناول الغداء مع أصدقاء طفولتها (ديمترى يعتقد أن ذلك مضيعة للوقت). وعندما كانت عائلتها وأسرتها تحذرها من أفعالها ومن أن ديمترى ربما لايكون الإنسان الذى يستحقها كانت تتخلص منهم، وتقول: "إنكم لايمكن أن تُقدّروا" كانت مقتنعة تماماً أن آراء ديمترى هى آراؤها، وفقدت اتصالها بالذى كان هاماً لها لصالح ماهو مُهم له هو.

وفى كل مرة كان يحاول أحد من دائرتها تذكيرها بتشارلوت ذات الإرادة القوية والمستقلة، كانت تُخبر ديمترى بذلك. فكان يُجيبها بأن أصدقاءها وعائلتها يحاولون أن يعترضوا سبيلها، وأنهم يغارون منها. وفى النهاية، أقنع ديمترى تشارلوت بأن تبتعد عن كل هذه المؤثرات وتقطع كل روابطها بكل مَنْ يُعيدها إلى (مرساها) وطبيعتها الأولية.

وبعد أن قام ديمترى بعزل تشارلوت عن أصدقائها وعائلتها، انتقلا إلى الولايات المتحدة وأصبحا مُنهمكين فى أعمال عائلتهما، وأصبحت تشارلوت حاملاً وبدأت فى إعداد ماكانت تؤمن به فى إقامة أسرة سعيدة. وبعد مرور

عامين، قام ديمترى بتصفية أعماله من أصولها. وترك تشارلوت وطفلها عائدا إلى اليونان.

واستغرقت تشارلوت الكثير من الوقت لإعادة تكوين حياتها المفككة، وبجانب كل الخسائر المادية التى تعرضت لها فى عملها، كانت بحاجة إلى إصلاح ماتمزق من روابطها العاطفية مع عائلتها وأصدقائها. كانت بحاجة لأن تسامح نفسها وتستعيد ثقتها بنفسها داخليا، وتستعيد قدرتها على الاختيار السليم، واستغرق الأمر منها أعواما لتتمكن من فهم واستيعاب ماحدث لها، وعند هذا الحد من الإدراك المتأخر واستعادة الوعى، تمكنت من استيعاب الدرس وطوت هذه الصفحة من حياتها.

ومع الأسف، فقصة تشارلوت المأساوية ليست فريدة. هناك الكثيرون فى هذا العالم مثل ديمترى الذين يظهرون فى ثبات الحمل الوديع بينما هم ذئاب. فعندما تتخلى عن معارفك، وقوتك، وقدرتك على الاختيار وعن مرساتك فأنت هكذا تبحث عن المشاكل، وتصبح سريع التأثر بهم، ويمكن أن تكون الجراح قاتلة، فعندما تتجاهل المرسى الخاص بك، فأنت بذلك تترك نفسك للتيار وبدون رادار، أو حتى استخدام آليات الأمان.

يمكن أن يكون الوقوع فى الحب من أكثر التجارب روعة وإثارة فى حياتك، ويمكن أيضا أن يكون من أكثر التجارب تحديا؛ فهى التجربة التى تفقدك التوازن. ابق مرتبطا بمرساك، خاصة عندما تنسحب فى المياه المجهولة لعلاقة عاطفية جديدة. فالمرسى سيبقيك مرتبطا بما أنت عليه حقا، ويحول دون تحطم سفينة العواطف.

تذكـر كينونتـك

المفتاح السرى للحفاظ على كينونتك والبقاء على طريقك الصحيح عندما تقـع فى الحب هو أن تتذكر كل ماتعلمته فى القـانون الأول. عندمـا تتذكـر كينونتـك والاستمرار فى حُب واحترام ذاتك، فسـتمنح نفسـك أفضـل فرصـة لبنـاء علاقـة ناجحة وحقيقية بخلاف السعادة غير الملموسة التى يمنحها لنا الحب.

عليك أن تحب ذاتك أولاً. وإذا شعرت بالحب الكامل نحو ذاتك فلـن تفقـد نفسك فى الآخر. إذا كنت كاملاً مكتملاً داخل ذاتـك فسـتحتفظ بمركـزك، وإذا شعرت بأنك تُراعى نفسك وتُقدّرها، فستكون الإشارات فى هذه الحالة واضحة، وإذا كان لديك مفهوم واضح عن كيفية معاملتك بالطريقة المناسبة لذاتك فسيكون لديك المقياس الصحيـح التـى سيُبقيك علـى الطريـق السـليم، فـإذا كنـت تريـد الاحترام، والعطف، والرعايـة، والاستقامة وأى سلوك مُخـالف لذلـك سـيكون واضحاً، وإذا قبلت نفسك ماهى عليـه، فسـتتمكن مـن معرفـة أى شـخص آخـر ليس مثلك. وإذا كان يُحيطك الرعاة الذين يُخـبرونك بالحقيقـة يكـون عليـك أن تهتم بأولئك الذين تحبهم وتثق بهم. وإذا كنت مُلتصقاً بشدة بمن تكون حقيقة، فلن تجد نفسك أبداً فى علاقة تضعك فى مخاطرة. وحتى إذا نسـيت كـل تلـك القوانين لحظة وقوعك فى الحب، فيمكنك أن تتذكرهم وتستيقظ من حلمك وذلك بأن تتذكر مَنْ أنت.

قوانين العلاقات الصحيحة كانت حقيقة منذ أن انبثق الحب لأول مرة، فأنا لم أخترعها ولكنى قُمت بتلخيصها وحسـب، وقدمتـها لـك مـن أجـل سـعادتك

وراحتك. أنت بالفعل على علم بتلك القوانين فى أعماقك. والتحدى هنـا هـو أن تتذكرها عندما تشتعل شرارة الحب فى عينيك وتقع تحت تأثير الحب.

أتمنى لك أن تُحِب وأن تُحَب فى أصح علاقة لأطول مدة تتمناها.

خُلاصــة

♥

"من الأفضل لك أن تُحب وتفقد هذا الحب عن ألا تُحب على الإطلاق"

ألفريد لورد تينيسون

لقد ذُقت طعم المكسب والخسارة فى لعبة الحب، وتعلمت كيف أفتح قلبى وأحب مرة ثانية عندما كنت أظن أننى لن أحب أبداً، وقد كان من نعم الله علىّ أن حظيت بحب حقيقى فى حياتى.

أن أحب وأن يكون هناك من يحبنى، وكذلك أن أرتبط، وأن أجد فى حياتى علاقات صادقة. لم تكن كل هذه الأمور لأتعلمها من المنزل أو المدرسة،

لكنى تعلمتها مـن مدرسـة الحيـاة، فقـد تعلمـت مـن الوقـوع فـى الخطـأ، ومـن التجارب التى أثقلت خبرتى، ومن آلام قلبى المجروح،وأحلامى المُحطمة.

تعلمت أن أبدأ من جديد، وأن أثق من جديـد، وأن أنفتـح علـى الدنيـا مـن جديد، وآمنت بأننى إذا تمكنت من صياغة الحب الذى أُريده عن طريـق حُـب ذاتى، فسيظهر لى الشخص المناسب، والذى آمل أن يكون توءم روحى وينجذب إلىَّ.

هل كنت محظوظة، ومُثابرة، ومتماسكة، أم كان هذا من نعمة الله علىَّ؟ فى الغالب كل ماسبق كان صحيحاً. كنت أشعر فى أعماقى أنـــى سأُصادف شـريك حياتى، لذلك فقد دأبت على البحث حتى ظهر الشخص الصحيح. وفى الوقت نفسه، دأبت على أن أستعد للقائه حتى إذا ظهر أمكننى التعرف عليه.

أشعر بنعمة كبيرة؛ لأننى التقيت بمـايكل، الرجـل الـذى عرفتـه فـى رقتـه غاية فى القوة، وفى قوته غاية فى الرقة. فهو مستعد دائمـاً لأن يُمسـك بعجلـة القيادة أو يمنحنى إياها، ولأن يعمل ويلهو، ولأن يضحك أو يلتزم الجدية، وأن يُشاركنى فرحى وحزنى وأن يحمل عنى همومى طوال رحلة حياتنا.

لقد كان دأبى فى الحياة أن أُحب، وأن أخسر هذا الحب، وأن أتعلم دروساً من خسارتى لأستفيد بها فى قصة حبى التالية، وإننـــى لسعيدة لأن أفتـح لكـم صدرى؛ لأشرككم معى فى رحلتى التى قد تكـون رحلـة غـير سـعيدة، إلا أنـها تستحق كل ماعانيته فى سبيلها.

أشكركم لمشاركتى الطريق إلى الحب الحقيقى. أحب ذاتك أولاً، ثم تعلَّم دروس الحب، واحفظ لشريكك كل لحظة غالية قدمها إليك، فكم أنتما محظوظان لأن يجد كل منكما الآخر إلى جواره.

د. شيرى كارتر سكوت

نُبذة عن الكاتبة

تُعد د. شيرى كارتر سكوت واحدة من الكتاب الذين تتصدر أعمالهم استفتاءات النيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً، إضافة إلى كونها سيدة أعمال ومحاضرة عالمية، واستشارية إدارية، ومُدرِّبة، كما تعقد الكثير من الندوات تحت رئاستها وإشرافها.

أسست د. كارتر سكوت عام ١٩٧٤ (MMS) "مركز الإدارة والتوجيه" وهو معهد متخصص فى برامج تدريب النمو الشخصى وورش العمل للقطاعين الخاص والتعاونى على مستوى العالم، وخلال الـ٢٥ عاماً الماضية اشتركت مع شقيقتها وشريكتها فى العمل لين ستيوارت فى تمكين المئات من الأفراد من إعادة تصميم حياتهم الشخصية والعملية بأسلوبهما العملى الفريد والمُلهم.

وتُعد ورشة عمل المفاوضات الداخلية هى الأساس الذى تدور عليه سلسلة ورش العمل العامة، حيث تُمثل ورشة عمل المفاوضات الداخلية ميل المرء إلى القيام بالعمل أو هى الدافع الباطن إلى الاضطلاع بالعمل، وتشترك شيرى ولين

فى تعليم الآخرين كيف يُبادرون إلى الخيارات التى يكون من شأنها أن تُغير حياتهم نحو الأفضل.

فقد صممت ورشة العمل لتسهيل تطبيق القوانين التى يتناولها هذا الكتاب مثلها مثل المفاهيم التى تمت مناقشتها فى كتاب *إذا كانت الحياة لُعبة، فهذه هى قوانينها*. ورش العمل تلك هى الصوبة الزجاجية البشرية التى تنبثق منها نفسك الحقيقية ويكون لديها الفرصة لتكبر وتترعرع، فعندما ترتبط بذاتك الحقة، سيكون باستطاعتك أن تتخيل العلاقة التى طالما حلمت بها، وأن ترسم تفاصيلها وتجذبها إلى عالم الواقع، وتُعبِّر بوضوح عما تريده منها.

عزيزى القارئ

قد يبدو الحب جذاباً أو مثيراً بل قد يبدو مُغْو أحياناً، وربما يبدو فى أحيانٍ أخرى غير واضح، أو مُربكاً ومُثيراً للقلق. لماذا يبدو الحب سهلاً جداً للبعضِ وصعباً جداً على البعض الآخر؟ كيف يمكن لشخصين متوافقين أن يعثرا على بعضهما البعض. كيف لنا أن نُدرك الحقيقة فى هذا العالم المُحيِّر القاس والمتغير؟

"إذا كان الحب لعبة، فهذه هى قوانينه" كتاب تم تأليفه من أجلك. فهو يُقدِّم عشرة قوانين للعلاقة الصحيحة والمبادئ التى تعارف العالم عليها والتى تحكم العلاقات العاطفية. ويمكنك أن تستخدم هذا الكتاب كدليل لك فى رحلتك مع الحب. كما يمكنك أن تستخدمه كمرجع فى سفرك فى مراحل حياتك. ارجع إليه عندما يكون لديك أسئلة أو عندما تكون مرتبكاً أو حائراً، أو عندما تساورك الشكوك، أو عندما تخشى أن تكون قد اتخذت الخيار الخاطئ.

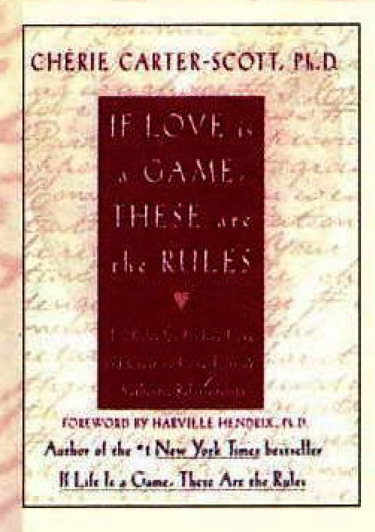
فإذا كانت المبادئ الواردة فى هذا الكتاب تناسبك وتريد أن تحصل على المزيد من تلك الحكمة العالمية، فأنت مدعو لاستكمال مشوارك الروحى مع التدريب وورش العمل وكتب المستقبل.

أتمنى لك أن تتعلم دروس الحب المُقدمة إليك، وأن تُقابل حُبـاً حقيقيـاً فـى حياتك.

أتمنى لك كل الحب.

د. شيرى كارتر سكوت

IF LOVE IS A GAME THESE ARE THE RULES



من عبارات الإطراء لكتاب «إذا كان الحب لعبة فهذه هى قوانينها»:

«الكتاب الأول فى قضايا الحب. تقدم فيه شيرى كارتر سكوت لقرّائها وعياً متفتحاً للعلاقات الصادقة التى تجعل حياتنا اليومية تفى بمتطلباتنا.

- جون جراى مؤلف كتاب

«MEN ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS»

«لا يتاح لنا مصادفة الحب كثيراً، وكتاب «إذا كان الحب لعبة فهذه هى قوانينها» يقدم لنا الإرشادات التى نحتاج إليها فى تكوين روابط صادقة وحقيقية، من شأنها أن تدوم، ويمكن للعلاقات بأنواعها أن تستفيد من تلك الأدوات القيّمة».

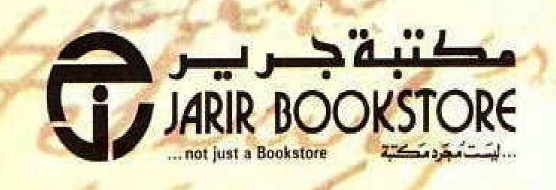
- جاك كانفيلد المؤلف المشارك فى كتاب

(CHICKEN SOUP THE GLOBAL SOUL)

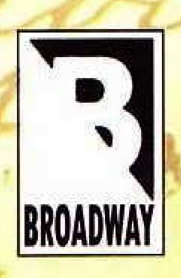
«رغم أننا نقضى حياتنا نحاول إنجاح علاقاتنا، فإن أيّاً منا لم يمنح كتاباً بارعاً ينشد إقامة علاقة ناجحة. إذا كان الحب لعبة فهذه هى قوانينها هو دليل رائع يبين لنا كيف نحتفظ بعلاقتنا صحيحة مزدهرة»

- هارفيل هيندركس مؤلف

GETTING THE LOVE YOU WANT and KEEPING THE LOVE YOU FIND











www.ibtesama.com